

MENÚ RIC EN FIBRA GENER 2018

Menús controlats per dietista-nutricionista col·legiada CAT/001186

ESCOLA PAU VILA PARETS

	De l'1 al 5 de gener	Del 8 al 12 de gener	Del 15 al 19 de gener	Del 22 al 26 de gener	Del 29 al 31 de gener
DILLUNS	FESTIU	ESPIRALS AMB TOMÀQUET CROQUETES DE PERNIL amb enciam i pastanaga Pa i fruita del temps	MACARRONS CARBONARA TRUITA DE CARBASSÓ amb cogombre i olives Pa i fruita del temps	FESTIU	ESPAGUETIS A LA BOLONYESA CROQUETES DE BACALLÀ amb enciam i tomàquet Pa i iogurt
DIMARTS	FESTIU	VERDURA AMB PATATES POLLASTRE A LA LLIMONA amb enciam i blat de moro Pa i fruita del temps	LLENTIES ESTOFADES AMB MILL HAMBURGUESA VEGETAL amb enciam i tomàquet Pa i fruita del temps	CREMA DE VERDURES BOTIFARRA A LA PLANXA amb patata caliu Pa i fruita del temps	CREMA DE VERDURES ESTOFAT DE VEDELLA amb patates Pa i fruita del temps
DIMECRES	FESTIU	MONGETA BLANCA ESTOFADA LLUÇ AL FORN amb enciam i pastanaga Pa i fruita del temps	MONGETA VERDA AMB PATATA SALSITXES D'AU amb enciam i pastanaga Pa i fruita del temps	CIGRONS ESTOFATS TRUITA DE FORMATGE amb enciam i blat de moro Pa i fruita del temps	ARRÒS AMB VERDURES LLENGUADINA A LA ROMANA amb enciam i pastanaga Pa i fruita del temps
DIJOUS	FESTIU	CREMA DE VERDURES TRUITA DE PATATES amb enciam i tomàquet Pa i fruita del temps	ARRÒS A LA MILANESA BACALLÀ AMB TOMÀQUET Pa i fruita del temps	BRÒQUIL AMB PATATA GALL D'INDI ARREBOSSAT amb enciam i pastanaga Pa i fruita del temps	
DIVENDRES	FESTIU	ARRÒS AMB VERDURES LLOM AMB BEIXAMEL DE COLIFLOR Pa i fruita del temps	CREMA DE VERDURES CUIXES DE POLLASTRE AL FORN amb enciam i cogombre Pa i fruita del temps	CREMA DE VERDURES LLUÇ AL FORN amb enciam i cogombre Pa i fruita del temps	

Els aliments ecològics que utilitzem en els nostres menús són: cigrons, lleties i mongetes seques, arròs, pasta, l'oli d'amanir i, un cop per mes, el iogurt.

Fem servir fruita i verdura de temporada i de proximitat

Els iogurts són de la cooperativa social La Fageda

Les carns que oferim són de granges de proximitat

Segueix-nos a les xarxes socials
Descobreix cada mes el consell nutricional a blog.teno.cat



MENÚ SENSE GLUTEN GENER 2018

Menús controlats per dietista-nutricionista col·legiada CAT/001186

ESCOLA PAU VILA PARETS

	De l'1 al 5 de gener	Del 8 al 12 de gener	Del 15 al 19 de gener	Del 22 al 26 de gener	Del 29 al 31 de gener
DILLUNS	FESTIU	ESPIRALS S/GLUTEN AMB TOMÀQUET PEIX PLANXA amb enciam i pastanaga Pa S/GLUTEN i fruita del temps	MACARRONS S/GLUTEN CARBONARA TRUITA DE CARBASSÓ amb cogombre i olives Pa S/GLUTEN i iogurt	FESTIU	ESPAGUETIS S/GLUTEN A LA BOLONYESA PEIX PLANXA amb enciam i tomàquet Pa S/GLUTEN i iogurt
DIMARTS	FESTIU	SOPA AMB PISTONS S/GLUTEN POLLASTRE A LA LLIMONA amb enciam i blat de moro Pa S/GLUTEN i fruita del temps	LLENTIES ESTOFADES AMB MILL PEIX PLANXA amb enciam i tomàquet Pa S/GLUTEN i fruita del temps	ARRÒS AMB TOMÀQUET BOTIFARRA* A LA PLANXA amb patata caliu Pa S/GLUTEN i fruita del temps	CREMA DE VERDURES ESTOFAT DE VEDELLA amb patates Pa S/GLUTEN i fruita del temps
DIMECRES	FESTIU	MONGETA BLANCA ESTOFADA LLUÇ AL FORN amb enciam i pastanaga Pa S/GLUTEN i fruita del temps	MONGETA VERDA AMB PATATA SALSITXES D'AU* amb enciam i pastanaga Pa S/GLUTEN i fruita del temps	CIGRONS ESTOFATS TRUITA DE FORMATGE amb enciam i blat de moro Pa S/GLUTEN i fruita del temps	ARRÒS AMB VERDURES LLENGUADINA A LA PLANXA amb enciam i pastanaga Pa S/GLUTEN i fruita del temps
DIJOUS	FESTIU	CREMA DE VERDURES TRUITA DE PATATES amb enciam i tomàquet Pa S/GLUTEN i iogurt	ARRÒS A LA MILANESA BACALLÀ AMB TOMÀQUET Pa S/GLUTEN i fruita del temps	BRÒQUIL AMB PATATA GALL D'INDI ARREBOSSAT S/GLUTEN amb enciam i pastanaga Pa S/GLUTEN i iogurt	
DIVENDRES	FESTIU	ARRÒS AMB VERDURES LLOM AMB BEIXAMEL DE COLIFLOR Pa S/GLUTEN i fruita del temps	SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA S/GLUTEN CUIXES DE POLLASTRE AL FORN amb enciam i pastanaga Pa S/GLUTEN i fruita del temps	SOPA DE BROU D'AU AMB ESTRELLETES S/GLUTEN LLUÇ AL FORN amb carbassó planxa Pa S/GLUTEN i fruita del temps	

***TOTS ELS INGREDIENTS ES COMPROVARÀ QUE NO CONTINGUIN GLUTEN. ELS FREGITS ES FARAN A PART

MENÚ SENSE PORC GENER 2018

Menús controlats per dietista-nutricionista col·legiada CAT/001186

ESCOLA PAU VILA PARETS

	De l'1 al 5 de gener	Del 8 al 12 de gener	Del 15 al 19 de gener	Del 22 al 26 de gener	Del 29 al 31 de gener
DILLUNS	FESTIU	ESPIRALS AMB TOMÀQUET BUNYOLS DE BACALLÀ amb enciam i pastanaga Pa i fruita del temps	MACARRONS AMB TOMÀQUET TRUITA DE CARBASSÓ amb cogombre i olives Pa i iogurt	FESTIU	ESPAGUETIS A LA BOLONYESA S/PORC CROQUETES DE BACALLÀ amb enciam i tomàquet Pa i iogurt
DIMARTS	FESTIU	SOPA BROU D'AU AMB PISTONS POLLASTRE A LA LLIMONA amb enciam i blat de moro Pa i fruita del temps	LLENTIES ESTOFADES AMB MILL HAMBURGUESA VEGETAL amb enciam i tomàquet Pa i fruita del temps	ARRÒS AMB TOMÀQUET PEIX A LA PLANXA amb patata caliu Pa i fruita del temps	CREMA DE VERDURES ESTOFAT DE VEDELLA amb patates Pa i fruita del temps
DIMECRES	FESTIU	MONGETA BLANCA ESTOFADA S/PORC LLUÇ AL FORN amb enciam i pastanaga Pa i fruita del temps	MONGETA VERDA AMB PATATA SALSITXES D'AU amb enciam i pastanaga Pa i fruita del temps	CIGRONS ESTOFATS TRUITA DE FORMATGE amb enciam i blat de moro Pa i fruita del temps	ARRÒS AMB VERDURES LLENGUADINA A LA ROMANA amb enciam i pastanaga Pa i fruita del temps
DIJOUS	FESTIU	CREMA DE VERDURES TRUITA DE PATATES amb enciam i tomàquet Pa i iogurt	ARRÒS A LA MILANESA BACALLÀ AMB TOMÀQUET Pa i fruita del temps	BRÒQUIL AMB PATATA GALL D'INDI ARREBOSSAT amb enciam i pastanaga Pa i iogurt	
DIVENDRES	FESTIU	ARRÒS AMB VERDURES PEIX PLANXA Pa i fruita del temps	SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA CUIXES DE POLLASTRE AL FORN amb enciam i pastanaga Pa i fruita del temps	SOPA DE BROU D'AU AMB ESTRELLETES LLUÇ AL FORN amb carbassó arrebossat Pa i fruita del temps	

Els aliments ecològics que utilitzem en els nostres menús són: cigrons, lleties i mongetes seques, arròs, pasta, l'oli d'amanir i, un cop per mes, el iogurt.

Fem servir fruita i verdura de temporada i de proximitat

Els iogurts són de la cooperativa social La Fageda

Les carns que oferim són de granges de proximitat

Segueix-nos a les xarxes socials
Descobreix cada mes el consell nutricional a blog.teno.cat



MENÚ SENSE CRUSTACIS GENER 2018

Menús controlats per dietista-nutricionista col·legiada CAT/001186

ESCOLA PAU VILA PARETS



	De l'1 al 5 de gener	Del 8 al 12 de gener	Del 15 al 19 de gener	Del 22 al 26 de gener	Del 29 al 31 de gener
DILLUNS	FESTIU	ESPIRALS AMB TOMÀQUET CROQUETES DE PERNIL* amb enciam i pastanaga Pa i fruita del temps	MACARRONS CARBONARA TRUITA DE CARBASSÓ amb cogombre i olives Pa i iogurt	FESTIU	ESPAGUETIS A LA BOLONYESA CROQUETES DE BACALLÀ* amb enciam i tomàquet Pa i iogurt
DIMARTS	FESTIU	SOPA AMB PISTONS POLLASTRE A LA LLIMONA amb enciam i blat de moro Pa i fruita del temps	LLENTIES ESTOFADES AMB MILL HAMBURGUESA VEGETAL* amb enciam i tomàquet Pa i fruita del temps	ARRÒS AMB TOMÀQUET BOTIFARRA *A LA PLANXA amb patata caliu Pa i fruita del temps	CREMA DE VERDURES ESTOFAT DE VEDELLA amb patates Pa i fruita del temps
DIMECRES	FESTIU	MONGETA BLANCA ESTOFADA LLUÇ AL FORN amb enciam i pastanaga Pa i fruita del temps	MONGETA VERDA AMB PATATA SALSITXES D'AU amb enciam i pastanaga Pa i fruita del temps	CIGRONS ESTOFATS TRUITA DE FORMATGE amb enciam i blat de moro Pa i fruita del temps	ARRÒS AMB VERDURES LLENGUADINA A LA ROMANA amb enciam i pastanaga Pa i fruita del temps
DIJOUS	FESTIU	CREMA DE VERDURES TRUITA DE PATATES amb enciam i tomàquet Pa i iogurt	ARRÒS A LA MILANESA BACALLÀ AMB TOMÀQUET Pa i fruita del temps	BRÒQUIL AMB PATATA GALL D'INDI ARREBOSSAT amb enciam i pastanaga Pa i iogurt	
DIVENDRES	FESTIU	ARRÒS AMB VERDURES LLOM AMB BEIXAMEL DE COLIFLOR Pa i fruita del temps	SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA CUIXES DE POLLASTRE AL FORN amb enciam i pastanaga Pa i fruita del temps	SOPA DE BROU D'AU AMB ESTRELLETES LLUÇ AL FORN amb carbassó arrebossat Pa i fruita del temps	

****TOTS ELS INGREDIENTS ES COMPROVARÀ QUE NO CONTINGUIN CRUSTACIS