

MENÚ RICA EN FIBRA FEBRER 2018

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

ESCOLA PAU VILA PARETS

	De l'1 al 2 de febrer	Del 5 al 9 de febrer	Del 12 al 16 de febrer	Del 19 al 23 de febrer	Del 26 al 28 de febrer
DILLUNS		RAVIOLIS A LA NAPOLITANA TRUITA CAMPEROLA amb enciam i olives Pa INTEGRAL i fruita del temps Sopar: verdura i peix blanc	FESTIU	CREMA DE VERDURES CROQUETES DE POLLASTRE amb enciam i tomàquet Pa INTEGRAL i fruita del temps Sopar: verdura i peix blanc	CREMA DE VERDURES TRUITA DE CARBASSÓ Amb enciam i olives Pa INTEGRAL i fruita del temps Sopar: verdura i peix blanc
DIMARTS		CREMA DE VERDURES POLLASTRE AL FORN Amb patates xips Pa INTEGRAL i fruita del temps Sopar: arròs i ou	ESPIRALS AMB PESTO LLENGUADINA AL FORN Amb enciam i tomàquet Pa INTEGRAL i fruita del temps Sopar: verdura i carn blanca	ARRÒS A LA MILANESA BACALLÀ A LA LLAUNA Amb tomàquet al forn Pa INTEGRAL i fruita del temps Sopar: verdura i ou	CREMA D'ESPINACS AMB FORMATGE POLLASTRE ARREBOSSAT Amb enciam i pastanaga Pa INTEGRAL i fruita del temps Sopar: arròs i ou
DIMECRES		MONGETES BLANQUES ESTOFADES BOTIFARRA A LA PLANXA Amb enciam i pastanaga Pa INTEGRAL i fruita del temps Sopar: verdura i carn blanca	CREMA DE VERDURES GALL D'INDI AMB LLIMONA Amb enciam i olives Pa INTEGRAL i fruita del temps Sopar: verdura i peix blanc	SOPA D'ESTRELLETES HAMBURGUESA DE VEDELLA Amb enciam i tomàquet Pa INTEGRAL i fruita del temps Sopar: verdura i peix blau	MACARRONS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA LLUÇ AL FORN amb enciam i pastanaga Pa INTEGRAL i fruita del temps Sopar: verdura i carn blanca
DIJOUS	CREMA DE VERDURES POLLASTRE AL FORN amb enciam i pastanaga Pa INTEGRAL i fruita del temps Sopar: verdura i ou	ARRÒS AMB VERDURES GALL D'INDI AL FORN Amb enciam i tomàquet Pa INTEGRAL i fruita del temps Sopar: verdura i peix blau	BROQUIL AMB PATATA LLOM A LA PLANXA Amb carbassó arrebossat Pa INTEGRAL i fruita del temps Sopar: pasta i ou	LLENTIES A LA RIOJANA TRUITA DE FORMATGE Amb enciam i pastanaga Pa INTEGRAL i fruita del temps Sopar: verdura i peix blanc	
DIVENDRES	LLENTIES ESTOFADES TRUITA DE CARBASSÓ amb enciam i cogombre Pa INTEGRAL i fruita del temps Sopar: verdura i peix blanc	CREMA DE VERDURES BACALLÀ AMB SAMFAINA Amb enciam i tomàquet Pa INTEGRAL i fruita del temps Sopar: verdura i llegum	VERDURA I PATATA BUNYOLS DE BACALLÀ Amb enciam i pastanaga Pa INTEGRAL i fruita del temps Sopar: verdura i llegum	VERDURA I PATATA POLLASTRE GUISAT AL ROMANÍ Amb enciam i olives Pa INTEGRAL i fruita del temps Sopar: verdura i llegum	

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 FEBRER 2018

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

ESCOLA PAU VILA PARETS

	De l'1 al 2 de febrer	Del 5 al 9 de febrer	Del 12 al 16 de febrer	Del 19 al 23 de febrer	Del 26 al 28 de febrer
DILLUNS		<p>PASTA S/GLUTEN A LA NAPOLITANA</p> <p>TRUITA CAMPEROLA amb enciam i olives</p> <p>Pa S/GLUTEN i iogurt</p>	FESTIU	<p>CREMA DE VERDURES</p> <p>PEIX PLANXA amb enciam i tomàquet</p> <p>Pa S/GLUTEN i iogurt</p>	<p>ARRÒS AMB TOMÀQUET</p> <p>TRUITA DE CARBASSÓ Amb enciam i olives</p> <p>Pa S/GLUTEN i iogurt</p>
DIMARTS		<p>CREMA DE CARBASSA</p> <p>POLLASTRE AL FORN Amb patates xips</p> <p>Pa S/GLUTEN i fruita del temps</p>	<p>ESPIRALS S/GLUTEN AMB PESTO</p> <p>LLENGUADINA AL FORN Amb enciam i tomàquet</p> <p>Pa S/GLUTEN i fruita del temps</p>	<p>ARRÒS A LA MILANESA</p> <p>BACALLÀ A LA LLAUNA Amb tomàquet al forn</p> <p>Pa S/GLUTEN i fruita del temps</p>	<p>CREMA D'ESPINACS AMB FORMATGE</p> <p>POLLASTRE ARREBOSSAT S/GLUTEN Amb enciam i pastanaga</p> <p>Pa S/GLUTEN i fruita del temps</p>
DIMECRES		<p>MONGETES BLANQUES ESTOFADES</p> <p>BOTIFARRA *A LA PLANXA Amb enciam i pastanaga</p> <p>Pa S/GLUTEN i fruita del temps</p>	<p>SOPA DE PASTA S/GLUTEN</p> <p>GALL D'INDI AMB Llimona Amb enciam i olives</p> <p>Pa S/GLUTEN i fruita del temps</p>	<p>SOPA D'ESTRELLETES</p> <p>HAMBURGUESA* DE VEDELLA Amb enciam i tomàquet</p> <p>Pa S/GLUTEN i fruita del temps</p>	<p>MACARRONS S/GLUTEN AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA</p> <p>LLUÇ AL FORN amb enciam i pastanaga</p> <p>Pa S/GLUTEN i fruita del temps</p>
DIJOUS	<p>SOPA AMB GALETS S/GLUTEN</p> <p>POLLASTRE AL FORN amb enciam i pastanaga</p> <p>Pa S/GLUTEN i fruita del temps</p>	<p>ARRÒS AMB VERDURES</p> <p>GALL D'INDI AL FORN Amb enciam i tomàquet</p> <p>Pa S/GLUTEN i fruita del temps</p>	<p>BROQUIL AMB PATATA</p> <p>LLOM A LA PLANXA Amb carbassó arrebossat</p> <p>Pa S/GLUTEN i fruita del temps</p>	<p>LLENTIES A LA RIOJANA</p> <p>TRUITA DE FORMATGE Amb enciam i pastanaga</p> <p>Pa S/GLUTEN i fruita del temps</p>	
DIVENDRES	<p>LLENTIES ESTOFADES</p> <p>TRUITA DE CARBASSÓ amb enciam i cogombre</p> <p>Pa S/GLUTEN i</p>	<p>SOPA DE PISTONS</p> <p>BACALLÀ AMB SAMFAINA Amb enciam i tomàquet</p> <p>Pa S/GLUTEN i fruita del temps</p>	<p>ARRÒS MARINER</p> <p>PEIX PLANXA Amb enciam i pastanaga</p> <p>Pa S/GLUTEN i fruita del temps</p>	<p>FIDEUÀ S/GLUTEN</p> <p>POLLASTRE GUISAT AL ROMANÍ Amb enciam i olives</p> <p>Pa S/GLUTEN i fruita del temps</p>	

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

MENÚ SENSE PORC FEBRER 2018

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

ESCOLA PAU VILA PARETS

	De l'1 al 2 de febrer	Del 5 al 9 de febrer	Del 12 al 16 de febrer	Del 19 al 23 de febrer	Del 26 al 28 de febrer
DILLUNS		RAVIOLIS A LA NAPOLITANA TRUITA CAMPEROLA amb enciam i olives Pa i iogurt Sopar: verdura i peix blanc	FESTIU	CREMA DE VERDURES CROQUETES DE POLLASTRE amb enciam i tomàquet Pa i iogurt Sopar: verdura i peix blanc	ARRÒS AMB TOMÀQUET TRUITA DE CARBASSÓ Amb enciam i olives Pa i iogurt Sopar: verdura i peix blanc
DIMARTS		CREMA DE CARBASSA POLLASTRE AL FORN Amb patates xips Pa i fruita del temps Sopar: arròs i ou	ESPIRALS AMB PESTO LLENGUADINA AL FORN Amb enciam i tomàquet Pa i fruita del temps Sopar: verdura i carn blanca	ARRÒS A LA MILANESA BACALLÀ A LA LLAUNA Amb tomàquet al forn Pa i fruita del temps Sopar: verdura i ou	CREMA D'ESPINACS AMB FORMATGE POLLASTRE ARREBOSSAT Amb enciam i pastanaga Pa i fruita del temps Sopar: arròs i ou
DIMECRES		MONGETES BLANQUES ESTOFADES PEIX PLANXA Amb enciam i pastanaga Pa i fruita del temps Sopar: verdura i carn blanca	SOPA BROU D'AU DE PASTA GALL D'INDI AMB Llimona Amb enciam i olives Pa i fruita del temps Sopar: verdura i peix blanc	SOPA BROU D'AU D'ESTRELLETES HAMBURGUESA DE VEDELLA Amb enciam i tomàquet Pa i fruita del temps Sopar: verdura i peix blau	MACARRONS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA LLUÇ AL FORN amb enciam i pastanaga Pa i fruita del temps Sopar: verdura i carn blanca
DIJOUS	SOPA BROU D'AU AMB GALETS POLLASTRE AL FORN amb enciam i pastanaga Pa i fruita del temps Sopar: verdura i ou	ARRÒS AMB VERDURES GALL D'INDI AL FORN Amb enciam i tomàquet Pa i fruita del temps Sopar: verdura i peix blau	BROQUIL AMB PATATA PEIX PLANXA Amb carbassó arrebossat Pa i fruita del temps Sopar: pasta i ou	LLENTIES AMB VERDURES TRUITA DE FORMATGE Amb enciam i pastanaga Pa i fruita del temps Sopar: verdura i peix blanc	
DIVENDRES	LLENTIES ESTOFADES TRUITA DE CARBASSÓ amb enciam i cogombre Pa i Sopar: verdura i peix blanc	SOPA DE PISTONS BACALLÀ AMB SAMFAINA Amb enciam i tomàquet Pa i fruita del temps Sopar: verdura i llegum	ARRÒS MARINER BUNYOLS DE BACALLÀ Amb enciam i pastanaga Pa i fruita del temps Sopar: verdura i llegum	FIDEUÀ POLLASTRE GUISAT AL ROMANÍ Amb enciam i olives Pa i fruita del temps Sopar: verdura i llegum	

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 FEBRER 2018

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

ESCOLA PAU VILA PARETS

	De l'1 al 2 de febrer	Del 5 al 9 de febrer	Del 12 al 16 de febrer	Del 19 al 23 de febrer	Del 26 al 28 de febrer
DILLUNS		RAVIOLIS A LA NAPOLITANA TRUITA CAMPEROLA amb enciam i olives Pa i iogurt Sopar: verdura i peix blanc	FESTIU	CREMA DE VERDURES CROQUETES DE POLLASTRE* amb enciam i tomàquet Pa i iogurt Sopar: verdura i peix blanc	ARRÒS AMB TOMÀQUET TRUITA DE CARBASSÓ Amb enciam i olives Pa i iogurt Sopar: verdura i peix blanc
DIMARTS		CREMA DE CARBASSA POLLASTRE AL FORN Amb patates xips Pa i fruita del temps Sopar: arròs i ou	ESPIRALS AMB PESTO LLENGUADINA AL FORN Amb enciam i tomàquet Pa i fruita del temps Sopar: verdura i carn blanca	ARRÒS A LA MILANESA BACALLÀ A LA LLAUNA Amb tomàquet al forn Pa i fruita del temps Sopar: verdura i ou	CREMA D'ESPINACS AMB FORMATGE POLLASTRE ARREBOSSAT Amb enciam i pastanaga Pa i fruita del temps Sopar: arròs i ou
DIMECRES		MONGETES BLANQUES ESTOFADES BOTIFARRA* A LA PLANXA Amb enciam i pastanaga Pa i fruita del temps Sopar: verdura i carn blanca	SOPA DE PASTA GALL D'INDI AMB LLI MONA Amb enciam i olives Pa i fruita del temps Sopar: verdura i peix blanc	SOPA D'ESTRELLETES HAMBURGUESA *DE VEDELLA Amb enciam i tomàquet Pa i fruita del temps Sopar: verdura i peix blau	MACARRONS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA LLUÇ AL FORN amb enciam i pastanaga Pa i fruita del temps Sopar: verdura i carn blanca
DIJOUS	SOPA AMB GALETS POLLASTRE AL FORN amb enciam i pastanaga Pa i fruita del temps Sopar: verdura i ou	ARRÒS AMB VERDURES GALL D'INDI AL FORN Amb enciam i tomàquet Pa i fruita del temps Sopar: verdura i peix blau	BROQUIL AMB PATATA LLOM A LA PLANXA Amb carbassó arrebossat Pa i fruita del temps Sopar: pasta i ou	LLENTIES A LA RIOJANA TRUITA DE FORMATGE Amb enciam i pastanaga Pa i fruita del temps Sopar: verdura i peix blanc	
DIVENDRES	LLENTIES ESTOFADES TRUITA DE CARBASSÓ amb enciam i cogombre Pa i Sopar: verdura i peix blanc	SOPA DE PISTONS BACALLÀ AMB SAMFAINA Amb enciam i tomàquet Pa i fruita del temps Sopar: verdura i llegum	ARRÒS AMB VERDURES PEIX PLANXA Amb enciam i pastanaga Pa i fruita del temps Sopar: verdura i llegum	FIDEUS AMB VERDURES POLLASTRE GUISAT AL ROMANÍ Amb enciam i olives Pa i fruita del temps Sopar: verdura i llegum	

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