



MENÚ DESEMBRE 2017

ESCOLA ANTONI ROIG

SELF SERVICE EL MEDOL S.L



Menú revisat per Mònica Dicenta, dietista-nutricionista n°Col·legi CAT000612

DILLUNS 27

DIMARTS 28

DIMECRES 29

DIJOUS 30

DIVENDRES 01

Tallarines al pesto

Filet de rosada amb enciam i olives

Làctic

818kcal:61gHC, 35gP,47gL



DILLUNS 04

DIMARTS 05

DIMECRES 06

DIJOUS 07

DIVENDRES 08

Lenties guisades de l'Àvia

Patata i mongeta tendra

Truita a la francesa enciam, olives i pastanaga ratllada

Hamburguesa amb ceba caramel·litzada i formatge

FESTIU

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

FESTIU

Fruita

738kcal:76gHC, 36gP, 31gL

Fruita

779kcal:69gHC,44 gP, 35gL

DILLUNS 11

DIMARTS 12

DIMECRES 13

DIJOUS 14

DIVENDRES 15

Espirals amb sofregit i tonyina

Arròs a la cubana

Puré de verdures

Brou casolà amb llavors de melò

Fesols guisats amb xoriç

Llom a la planxa amb xips de carbassó

Filet llenguado enfarinat enciam, tomàquet, oives i blat de moro

Canelons de carn gratinats

Pollastre rostit amb patates fregides

Bombons de lluç amb tomàquet natural

Fruita

816kcal:109gHC, 37gP, 25gL

Làctic

821kcal:80gHC,37 gP, 39gL

Fruita

799kcal:75gHC, 36gP, 38gL

Fruita

775kcal:71gHC, 40gP, 36gL

Fruita

767kcal:65gHC, 51gP, 33gL

DILLUNS 18

DIMARTS 19

DIMECRES 20

DIJOUS 21

DIVENDRES 22

Fideuà
Delícies de pollastre arrebossat amb enciam i olives

Patata i mongeta tendra
Llonganissa planxa i sofregit de tomàquet

Sopa de nadal amb pilota
Pollastre rostit nadalenc amb panses i pinyons

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

Llenties de la Roser
Truita amb embotit de gall dindi, enciam i olives

Fruita

843.6kcal:92,5g HC,33,6gP, 40gL

Fruita

713,7kcal:84,8g HC,23,2gP,36,5gL

Copa danone

Fruita

760kcal:72gHC,36gP,35 gL



MOLT BONES VACANCES DE NADAL!!