

CEE Escola Llevant
Curs 2025-2026**BASAL****Nutricionista**

LAIA RIU TORRENS

Num. Col. CAT1698

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
SETMANA 1	Arròs integral amb tomàquet Truita francesa amb carbassó Enciam i cogombre Fruita del temps Eco Pa	Cigrons estofats amb verdures (ceba i pastanaga Eco, porro i pebrot) Pollastre rostit amb allada Enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral	Crema de carbassa (patata i ceba Eco amb carbassa) Estofat de vedella a la jardineria Fruita del temps Eco Pa	Macarrons amb salsa de bolets Mandonguilles de lluç Enciam i remolatxa Fruita del temps Pa integral	Mongeta tendra i patata Eco Falafel de cigrons al forn Enciam i blat de moro logurt de La Fageda Pa
SETMANA 2	Risotto de carbassa (ceba Eco i carbassa) Croquetes d'espínacs Enciam i olives Fruita del temps Pa	Llenties estofades amb verdures (ceba i pastanaga Eco, porro i pebrot) Filet de lluç al forn amb llit de ceba Fruita del temps Eco Pa integral	Sopa d'escudella amb pasta integral Bistec de pollastre al forn Enciam i tomàquet Eco Fruita del temps Pa	Cigrons guisats amb patates Eco Truita francesa Enciam i cogombre logurt La Fageda Pa integral	Crema Eco de bròquil, ceba i pastanaga Botifarra de porc al forn Patates xips Fruita del temps Eco Pa
SETMANA 3	Espirals amb salsa de tomàquet i formatge Llom de rap al forn amb ceba Eco Enciam i blat de moro Fruita del temps Eco Pa	Arròs amb verdures Estofat de gall dindi Enciam i pipes Fruita del temps Pa integral	Sopa de peix amb arròs integral Pernilets de pollastre al forn Enciam i tomàquet Eco Fruita del temps Eco Pa	Cigrons amb sofregit d'hortalisses Truita francesa amb carbassó Enciam i olives Fruita del temps Pa integral	Mongeta tendra i patata Eco Falafel de cigrons al forn Enciam i blat de moro logurt de La Fageda Pa
SETMANA 4	Crema de pastanaga Eco Bistec de gall dindi planxa Enciam i blat de moro Fruita del temps Pa	Paella d'hortalisses (pèsols, ceba i pastanaga Eco i xampinyó) Truita francesa amb formatge Enciam i pastanaga Eco Fruita del temps Eco Pa integral	Llenties estofades amb verdures (ceba i pastanaga Eco, porro i pebrot) Salmó al forn Enciam i panses Fruita del temps Pa	Espaguetis integrals amb tomàquet i carbassó Hamburguesa vegetal de llegum Enciam i cogombre logurt La Fageda Pa integral	Minestra de verdures (patata i pastanaga Eco, coliflor i carxofa) Bacallà al forn amb llit de patata i ceba Fruita del temps Eco Pa
SETMANA 5	Arròs integral amb tomàquet Truita francesa amb formatge Enciam i pipes Fruita del temps Eco Pa	Mongeta tendra i patata Eco Pollastre al forn Enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral	Llaçets tricolor amb salsa pesto Salmó al forn amb salsa de taronja Mèscum d'enciam i remolatxa Fruita del temps Eco Pa	Crema de carbassó i porro Veggie mandonguilles amb salsa Enciam i olives logurt La Fageda Pa integral	Cigrons guisats amb patates Eco Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i tomàquet Eco Fruita del temps Pa

RECOMANACIONS PEL SOPAR:

Si de primer plat ha dinat pasta, arròs o llegum, recomanem sopar verdura, crema de verdura o amanida i al inrevés. Si de segon plat ha dinat llegum, proteïna vegetal o ou, proposem sopar carn o peix i al inrevés. De postres, aconsellem donar fruita fresca cada dia i reservar 1-2 dies pels làctics.