

CEE Escola Llevant
Curs 2025-2026

HIPOCALÒRIC

Nutricionista

LAIA RIU TORRENS

Num. Col. CAT1698

	Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres
SETMANA 1	Arròs integral amb verdures de temporada	-	Cigrons amb verdures (ceba i pastanaga Eco, porro i pebrot)	12	Crema de carbassa (patata i ceba Eco amb crabassa)	12	Amanida de pasta tricolor	1, 3, 6, 10	Mongeta tendra i patata Eco
	Hamburguesa vegetal	1, 3, 6, 7, 10, 11, 12	Lluç al forn	2, 4, 13	Bistec de pollastre planxa	-	Salmó forn	2, 4, 13	Truita francesa
	Enciam i tomàquet Eco amb brots de soja	6	Amb salsa de tomàquet	-	Amanida verda	-	Enciam i pastanaga Eco	-	Amanadia verda
	Fruita del temps Eco	-	Fruita del temps Eco	-	Fruita del temps Eco	-	Fruita del temps Eco	-	logurt La Fageda
Pa	1	Pa integral	1	Pa	1	Pa integral	1	Pa	
SETMANA 2	Espaguetis integrals amb xampinyons	1, 3, 6, 10	Arròs amb salsa de tomàquet	-	Bròquil amb patates i ceba Eco	12	Amanida de llegums	9, 12	Crema de pastanaga Eco i carbassó
	Hamburguesa vegetal	1, 3, 6, 7, 10, 11, 12	Gall de St. Pere amb lliit de verdures i ceba Eco	2, 4, 12, 13	Gall dindi a la planxa	-	Truita de tonyina	2, 3, 4, 13	Pernillets de pollastre al forn
	Enciam i tomàquet Eco	-	Fruita del temps Eco	-	Enciam Eco i pipes	8	Enciam Eco i olives	-	Enciam i tomàquet Eco
	Fruita del temps Eco	-	Fruita del temps Eco	-	Fruita del temps Eco	-	logurt La Fageda	7	Fruita del temps Eco
Pa	1	Pa integral	1	Pa	1	Pa integral	1	Pa	
SETMANA 3	Pèssols amb ceba Eco i oli d'oliva	-	Puré de verdures	12	Amanida d'arròs integral	-	Llenties guisades amb verdures	1, 12	Minestra de verdures
	Filet de Lluç planxa	2, 4, 13	Bistec de pollastre planxa	-	Truita francesa	3	Cues de rap al forn	2, 4, 9, 13	Hamburguesa vegetal
	Amanida variada	-	Enciam Eco i cogombre	-	Amanida verda	-	Enciam i blat de moro Eco	-	Amanida variada
	Fruita del temps Eco	-	Fruita del temps Eco	-	Fruita del temps Eco	-	Fruita del temps Eco	-	logurt La Fageda
Pa	1	Pa integral	1	Pa	1	Pa integral	1	Pa	
SETMANA 4	Arròs amb oli i orenga	-	Crema de patata Eco i porro	-	Macarrons integrals amb verdures	1, 3, 6, 10	Amanida d'estiu (patates) Eco	-	Cigrons guisats amb verdures
	Truita de carbassó amb amanida variada	3	Gall dindi planxa	-	Bacallà forn	2, 4, 13	Hamburguesa vegetal	1, 3, 6, 7, 10, 11, 12	Lluç planxa
	Fruita del temps Eco	-	Xips de patata	-	Enciam i pastanaga Eco amb olives	-	Enciam Eco i brots de soja	6	Enciam Eco, blat de moro i brots de soja
	Pa	1	Fruita del temps Eco	-	Fruita del temps Eco	-	logurt La Fageda	7	Fruita del temps Eco
			Pa integral	1	Pa	1	Pa integral	1	Pa