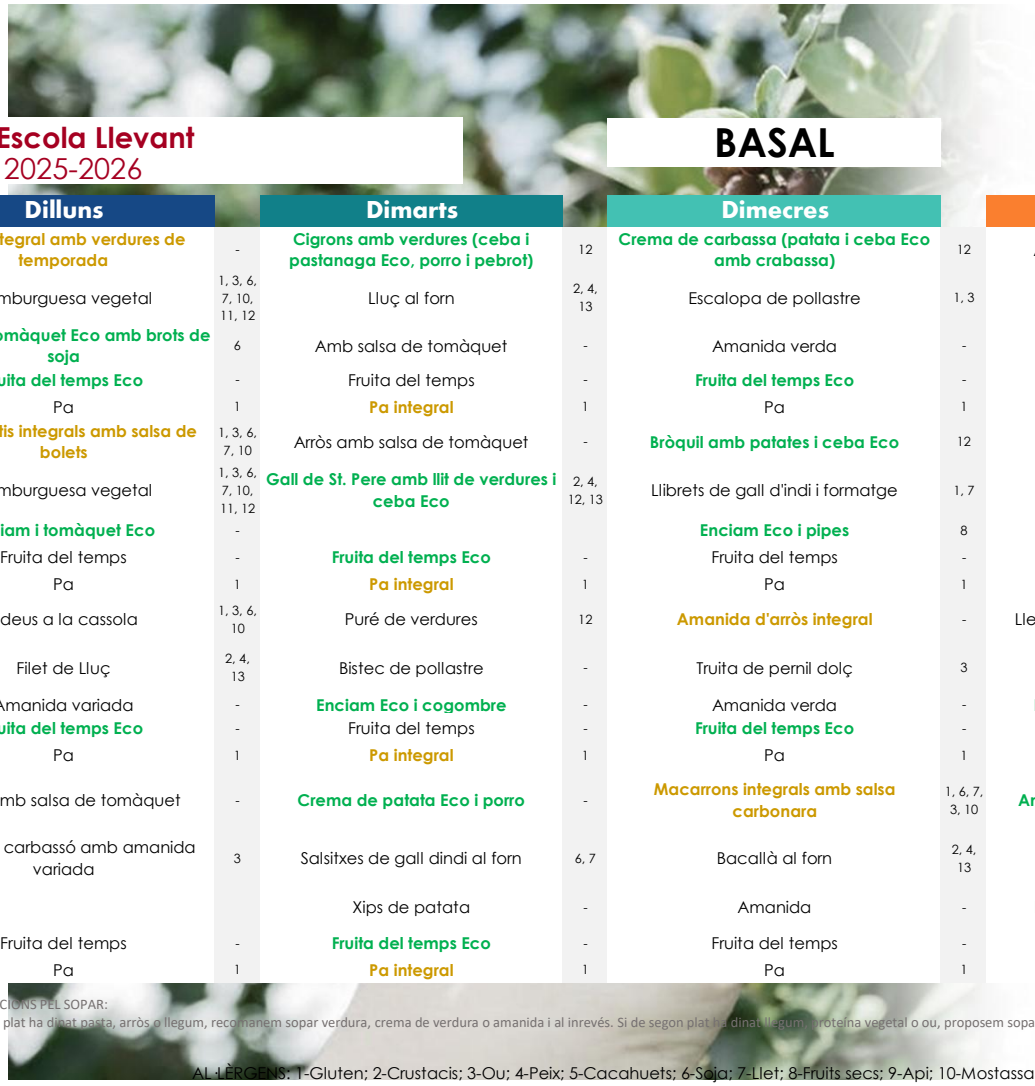

VISITA el gust de créixer

CEE Escola Llevant
Curs 2025-2026

BASAL

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	12
	Hamburguesa vegetal	1, 3, 6, 7, 10, 11, 12	Lluç al forn	2, 4, 13	Escalopa de pollastre	1, 3	Mandonguilles de lluç	1, 2, 3, 4, 7, 13,	Truita francesa amb formatge	3, 7
	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	-	Fruita del temps Eco	-	Fruita del temps	-	Iogurt de la Fageda	7
	Pa	1	Pa integral	1	Pa	1	Pa integral	1	Pa	1
SETMANA 2	Espaguetis integrals amb salsa de bolets	1, 3, 6, 7, 10	Arròs amb salsa de tomàquet	-	Bròquil amb patates i ceba Eco	12	Amanida de llegums	9, 12	Crema de pastanga Eco i carbassó	12
	Hamburguesa vegetal	1, 3, 6, 7, 10, 11, 12	Gall de St. Pere amb llit de verdures i ceba Eco	2, 4, 12, 13	Llibrets de gall d'indi i formatge	1, 7	Truita de tonyina	2, 3, 4, 13	Pernillets de pollastre al forn	-
	Enciam i tomàquet Eco	-			Enciam Eco i pipes	8	Enciam i pastanaga Eco	-	Enciam i tomàquet Eco	-
	Fruita del temps	-	Fruita del temps Eco	-	Fruita del temps	-	Iogurt La Fageda	7	Fruita del temps Eco	-
	Pa	1	Pa integral	1	Pa	1	Pa integral	1	Pa	1
SETMANA 3	Fideus a la cassola	1, 3, 6, 10	Puré de verdures	12	Amanida d'arròs integral	-	Llenties guisades amb verdures	1, 12	Minestra de verdures	-
	Filet de Lluç	2, 4, 13	Bistec de pollastre	-	Truita de pernil dolç	3	Cues de rap al forn	2, 4, 9,13	Croquetes d'espinacs	1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 13
	Amanida variada	-	Enciam Eco i cogombre	-	Amanida verda	-	Enciam Eco i blat de moro	-	Amanida variada	-
	Fruita del temps Eco	-	Fruita del temps	-	Fruita del temps Eco	-	Fruita del temps	-	Iogurt La Fageda	7
	Pa	1	Pa integral	1	Pa	1	Pa integral	1	Pa	1
SETMANA 4	Arròs amb salsa de tomàquet	-	Crema de patata Eco i porro	-	Macarrons integrals amb salsa carbonara	1, 6, 7, 3, 10	Amanida d'estiu (patates) Eco	12	Cigrons guisats amb verduretes	12
	Truita de carbassó amb amanida variada	3	Salsitxes de gall dindi al forn	6, 7	Bacallà al forn	2, 4, 13	Hamburguesa vegetal	1, 3, 6, 7, 10, 11, 12	Lluç enfarinat	1, 2, 4, 13
			Xips de patata	-	Amanida	-	Enciam Eco i brots de soja	6	Enciam Eco, blat de moro i brots de soja	6
	Fruita del temps	-	Fruita del temps Eco	-	Fruita del temps	-	Iogurt La Fageda	7	Fruita del temps Eco	-
	Pa	1	Pa integral	1	Pa	1	Pa integral	1	Pa	1

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 día i reservar 1-2 diez pels làctics.

AL·LÈRGENS: 1-Gluten; 2-Crustacis; 3-Ou; 4-Peix; 5-Cacahuets; 6-Soja; 7-Llet; 8-Fruits secs; 9-Api; 10-Mostassa; 11-Sèsam; 12-Sulfits; 13-Mol·luscs; 14-Tramusos

aramark Ben a prop