

ENRIC GRANADOS

BASAL

ABRIL 2019



dilluns 1	dimarts 2	dimecres 3	dijous 4	divendres 5
Arròs amb tomàquet	Espirals amb sofregit de verdures i formatge	Crema llegums i verdures	Trinxat de col i patata amb bacó	Sopa d'escudella amb pasta fina
Mandonguilles vedella amb salseta	Caço al forn amb llit de ceba ofegada	Truita de formatge	Pollastre forn amb herbes provençals	Lluç amb patates forn
Fruita del temps	Amanida d'enciam i olives	Enciam i cogombre	Mezclum amanit	Fruita del temps
Kcal: 769,79 HC: 121,08 Gr: 21,46 Pr: 21,92	Kcal: 693,13 HC: 100,99 Gr: 15,69 Pr: 37,20	Kcal: 546,29 HC: 56,23 Gr: 20,53 Pr: 34,15	Kcal: 514,58 HC: 56,19 Gr: 14,13 Pr: 39,90	Kcal: 488,66 HC: 38,60 Gr: 20,92 Pr: 36,51
dilluns 8	dimarts 9	dimecres 10	dijous 11	divendres 12
Llenties amb sofregit de verdures	Patates estofades amb verdures fresques de temporada	Arròs caldos mar i muntanya	Crema de carbassó, ceba i patata amb encenalls de pernil serrà	Espaguetis amb tomàquet i olives negres
Remenat d'ou/ Truita amb gambetes	Hamburguesa plx	Lluç a la llimona	Estofat de porc amb salseta	Pollastre arrebossat
Enciam i tomàquet	Rodanxa d'albergínia	Amanida d'enciam i olives		Amanida d'enciam i pastanaga natural
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Iogurt	Fruita del temps
Kcal: 538,45 HC: 47,96 Gr: 22,65 Pr: 34,58	Kcal: 646,09 HC: 69,90 Gr: 27,93 Pr: 28,72	Kcal: 702,57 HC: 76,34 Gr: 26,64 Pr: 39,39	Kcal: 673,25 HC: 55,82 Gr: 32,93 Pr: 38,41	Kcal: 672,24 HC: 80,08 Gr: 27,50 Pr: 24,99
SETMANA SANTA				
dilluns 22	dimarts 23	dimecres 24	dijous 25	divendres 26
DILLUNS PASQUA	Sopa de peix amb rap i arròs	Cigrons estofats	Espirals a la Bolonyesa	Mongeta /coliflor amb patata
	Croquetes	Pollastre forn amb llimona	Lluç amb verdures: ceba , carbassó i pastanaga	Rodó de magra/gall dindi en salseta
	Enciam amanit	Amanida d'enciam i remolatxa	Fruita del temps	Fruita del temps
	Fruita del temps	Fruita del temps		
	Kcal: 587,67 HC: 70,71 Gr: 18,21 Pr: 35,44	Kcal: 443,30 HC: 34,10 Gr: 20,27 Pr: 31,10	Kcal: 641,25 HC: 64,70 Gr: 26,62 Pr: 35,70	Kcal: 512,19 HC: 50,27 Gr: 21,34 Pr: 29,95
dilluns 29	dimarts 30	dimecres 1	dijous 2	divendres 3
Espagueti Napolitana	Crema verdures taronges i cigrons			
Tires de lluç amb arrebossat casolà	Pollastre amb salsa de poma			
Amanida d'enciam i blat de moro	Amanida de tomàquet i olives			
Fruita del temps	Iogurt			
Kcal: 696,31 HC: 82,74 Gr: 25,17 Pr: 34,71	Kcal: 605,39 HC: 50,65 Gr: 27,47 Pr: 38,88			

ESMORZAR a casa ens posa en marxa!
És convenient que sigui complet:
Llet o derivats + pa o cereals + fruita o suc de fruita

ESMORZAR a l'escola
La millor opció és un entrepà!

RECORDA: 5 racions de fruita i verdura al dia!



ENRIC GRANADOS

Menú Sense Porc

Abril 2019



dilluns 1	dimarts 2	dimecres 3	dijous 4	divendres 5
Arròs amb tomàquet	Espirals amb sofregit de verdures i formatge	Crema llegums i verdures	Trinxat de col i patata amb allet	Sopa d'escudella (s/porc)
Mandonguilles vedella amb salseta	Caço al forn amb llit de ceba ofegada	Truita de formatge	Pollastre al forn amb herbes provençals	Lluç forn amb patates forn
Fruita del temps	Amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Enciam i cogombre Iogurt	Mezclum amanit Fruita del temps	Fruita del temps
dilluns 8	dimarts 9	dimecres 10	dijous 11	divendres 12
Llenties amb sofregit de verdures	Patates estofades amb verdures fresques de temporada	Arròs caldos mar i muntanya (s/porc)	Crema de carbassó, ceba i patata (s/pernil)	Espaguetis amb tomàquet i olives negres
Remenat d'ou/Truita amb gambetes	Hamburguesa pollastre plx	Lluç a la llimona	Gall dindi planxa	Pollastre arrebossat
Enciam i tomàquet	Rodanxa d'albergínia	Amanida d'enciam i olives	Enciam amanit	Amanida d'enciam i pastanaga natural
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Iogurt	Fruita del temps
SETMANA SANTA				
dilluns 22	dimarts 23	dimecres 24	dijous 25	divendres 26
	Sopa de peix amb rap i arròs	Cigrons estofats	Espirals amb oli d'oliva i alfabrega	Mongeta /coliflor amb patata
	Croquetes	Pollastre forn amb llimona	Lluç amb verdures: ceba , carbassó i pastanaga	Gall d'indi amb salseta
	Enciam amanit Fruita del temps	Amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	Fruita del temps	Enciam i pastanaga natural Fruita del temps
dilluns 29	dimarts 30	dimecres 1	dijous 2	divendres 3
Espagueti Napolitana	Crema verdures taronges i cigrons			
Tires de lluç amb arrebossat casolà	Pollastre amb salsa de poma			
Amanida d'enciam i blat de moro	Amanida de tomàquet i olives			
Fruita del temps	Iogurt			

ESMORZAR a casa ens posa en marxa!
És convenient que sigui complet:
Llet o derivats + pa o cereals + fruita o suc de fruita

ESMORZAR a l'escola
La millor opció és un entrepà!

RECORDA: 5 racions de fruita i verdura al dia!





dilluns 1	dimarts 2	dimecres 3	dijous 4	divendres 5
Arròs amb tomàquet Truita de verdures Fruita del temps	Espirals amb sofregit de verdures i formatge Caço al forn amb llit de ceba ofegada Amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Crema llegums i verdures Truita de formatge Enciam i cogombre Iogurt	Trinxat de col i patata amb allet Crestes de tonyina Mezclum amanit Fruita del temps	Sopa vegetal amb pasta Lluç amb patates forn Fruita del temps
dilluns 8	dimarts 9	dimecres 10	dijous 11	divendres 12
Llenties amb sofregit de verdures Remenat d'ou/Truita amb gambetes Enciam i tomàquet Fruita del temps	Patates estofades amb verdures fresques de temporada Delícies de formatge Rodanxa d'albergínia Fruita del temps	Arròs caldós amb verdures Lluç a la llimona Amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Crema de carbassó, ceba i patata (s/pernil) Truita francesa Xips Iogurt	Espaguetis amb tomàquet i olives negres Bunyols bacallà/Calamars romana Amanida d'enciam i pastanaga natural Fruita del temps
SETMANA SANTA				
dilluns 22	dimarts 23	dimecres 24	dijous 25	divendres 26
	Sopa de peix i arròs Croquetes de peix Enciam amanit Fruita del temps	Cigrons estofats Truita francesa Amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	Pasta amb oli d'oliva i alafàbrega Lluç amb verdures: ceba, carbassó i pastanaga Fruita del temps	Mongeta /coliflor amb patata Peix forn/planxa Enciam i pastanaga natural Fruita del temps
dilluns 29	dimarts 30	dimecres 1	dijous 2	divendres 3
Espagueti Napolitana Tires de lluç amb arrebossat casolà Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Crema verdures taronges i cigrons Peix amb salsa de poma Amanida de tomàquet i olives Iogurt			

ESMORZAR a casa ens posa en marxa!
És convenient que sigui complet:
Llet o derivats + pa o cereals + fruita o suc de fruita

ESMORZAR a l'escola
La millor opció és un entrepà!

RECORDA: 5 racions de fruita i verdura al dia!



ENRIC GRANADOS

Menú Sense Ou

Abril 2019



dilluns 1	dimarts 2	dimecres 3	dijous 4	divendres 5
Arròs amb tomàquet <i>Mandonguilles vedella s/ou amb salseta</i> Fruita del temps	<i>Pasta s/ou amb sofregit de verdures</i> Çaço al forn amb llit de ceba ofegada Amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Crema llegums i verdures <i>Gall dindi a la planxa</i> Enciam i cogombre Iogurt	Trinxat de col i patata amb bacó Pollastr forn mb herbes provençals Mezclum amanit Fruita del temps	<i>Sopa d'escudella (pasta s/ou)</i> Lluç forn amb patates Fruita del temps
dilluns 8	dimarts 9	dimecres 10	dijous 11	divendres 12
Llenties amb sofregit de verdures <i>Magra de porc a la planxa</i> Enciam i tomàquet Fruita del temps	Patates estofades amb verdures fresques de temporada <i>Hamburguesa S /ou plx</i> <i>Rodanxa d'albergínia plx (s/ou)</i> Fruita del temps	Arròs caldos mar i muntanya Lluç a la llimona Amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Crema de carbassó, ceba i patata amb encenalls de pernil serrà Estofat de porc amb salseta Iogurt	<i>Espaguetis (s/ou) amb tomàquet i olives negres</i> <i>Pollastre arrebossat (s/ou)</i> Amanida d'enciam i pastanaga natural Fruita del temps
SETMANA SANTA				
dilluns 22	dimarts 23	dimecres 24	dijous 25	divendres 26
Iogurt	Sopa de peix amb arròs <i>Llom planxa</i> Enciam amanit Fruita del temps	Cigrons estofats Pollastre forn amb llimona Amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	<i>Pasta s/ ou a la Bolonyesa</i> Lluç amb verdures: ceba , carbassó i pastanaga Fruita del temps	Mongeta /coliflor amb patata Rodo de magra amb salseta Enciam i pastanaga natural Fruita del temps
dilluns 29	dimarts 30	dimecres 1	dijous 2	divendres 3
<i>Espagueti Napolitana (s/ou)</i> <i>Tires de lluç amb arrebossat casolà (s/ou)</i> Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Crema verdures taronges i cigrons Pollastre amb salsa de poma Amanida de tomàquet i olives Iogurt			

ESMORZAR a casa ens posa en marxa!
És convenient que sigui complet:
Llet o derivats + pa o cereals + fruita o suc de fruita

ESMORZAR a l'escola
La millor opció és un entrepà!

RECORDA: 5 racions de fruita i verdura al dia!





dilluns 1	dimarts 2	dimecres 3	dijous 4	divendres 5
Arròs amb tomàquet Mandonguilles vedella (s/llet ni derivats) amb salseta Fruita del temps	Espirals amb sofregit de verduretes Caço al forn amb llet de ceba ofegada Amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Crema llegums i verdures Truita francesa Enciam i cogombre Fruita del temps	Trinxat de col i patata amb bacó (s/llet ni derivats) Pollastre al forn amb herbes Mezclum amanit Fruita del temps	Sopa d'escudella Lluç amb patates forn Fruita del temps
dilluns 8	dimarts 9	dimecres 10	dijous 11	divendres 12
Llenties amb sofregit de verdures Remenat d'ou/Truita amb gambetes (s/llet ni derivats) Enciam i tomàquet Fruita del temps	Patates estofades amb verdures fresques de temporada Hamburguesa plx (s/llet ni derivats) Rodanxa d'albergínia(control oli fritura) Fruita del temps	Arròs caldos mar i muntanya Lluç a la llimona Amanida d'enciam i olives Fruita del temps Control oli fritura	Crema de carbassó, ceba i patata amb encenalls de pernil serrà (s/llet ni derivats) Estofat de porc amb salseta Fruita del temps	Espaguetis amb tomàquet i olives negres Pollastre arrebossat Amanida d'enciam i pastanaga natural Fruita del temps Control oli fritura
SETMANA SANTA				
dilluns 22	dimarts 23	dimecres 24	dijous 25	divendres 26
	Sopa de peix amb rap i arròs Planxa llim/gall dindi Enciam amanit Fruita del temps	Cigrons estofats Pollastre a la llimona Amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps Control oli fritura	Espirals a la Bolonyesa (s/llet i der.) Lluç amb verduretes: ceba, carbassó i pastanaga Fruita del temps	Mongeta /coliflor amb patata Rodo de Magra amb salseta Enciam i pastanaga natural Fruita del temps
dilluns 29	dimarts 30	dimecres 1	dijous 2	divendres 3
Espagueti Napolitana Tires de lluç amb arrebossat casolà Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Crema verdures taronges i cigrons (s/llet ni derivats) Pollastre amb salsa de poma Amanida de tomàquet i olives Fruita del temps			

ESMORZAR a casa ens posa en marxa!
És convenient que sigui complet:
Llet o derivats + pa o cereals + fruita o suc de fruita

ESMORZAR a l'escola
La millor opció és un entrepà!

RECORDA: 5 racions de fruita i verdura al dia!





dilluns 1	dimarts 2	dimecres 3	dijous 4	divendres 5
Arròs amb tomàquet Pollastre planxa Enciam amanit Fruita del temps	Espirals amb sofregit de verdures Caço al forn amb llit de ceba ofegada Amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Crema llegums i verdures Truita francesa Enciam i cogombre Fruita del temps	Trinxat de col i patata amb bacó (s/llet ni derivats) Lluç forn a la Marinera Fruita del temps	Sopa d'escudella(s/vedella) Pollastre al forn amb herbes provençals Mezclum amanit Fruita del temps
dilluns 8	dimarts 9	dimecres 10	dijous 11	divendres 12
Llenties amb sofregit de verdures Remenat d'ou/Truita amb gambetes (s/llet ni derivats) Enciam i tomàquet Fruita del temps	Patates estofades amb verdures fresques de temporada Pollastre planxa Rodanxa d'albergínia (control oli fritura)/Albergínia plx Fruita del temps	Arròs caldos mar i muntanya (s/vedella) Lluç a la llimona Amanida d'enciam i olives Fruita del temps Control oli fritura	Crema de carbassó, ceba i patata amb encenalls de pernil serrà (s/llet ni derivats) Estofat de porc amb salseta Fruita del temps	Espaguetis amb tomàquet i olives negres Pollastre arrebossat Amanida d'enciam i pastanaga natural Fruita del temps Control oli fritura
SETMANA SANTA				
dilluns 22	dimarts 23	dimecres 24	dijous 25	divendres 26
	Sopa de peix amb rap i arròs Gall dindi/llom planxa Enciam amanit Fruita del temps	Cigrons estofats Pollastre forn a la llimona Amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps Control oli fritura	Espirals amb tomàquet Lluç amb verdures: ceba, carbassó i pastanaga Fruita del temps	Mongeta /coliflor amb patata Rodo de Magra amb salseta Enciam i pastanaga natural Fruita del temps
dilluns 29	dimarts 30	dimecres 1	dijous 2	divendres 3
Espagueti Napolitana Tires de lluç amb arrebossat casolà Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Crema verdures taronges i cigrons (s/llet ni derivats) Pollastre forn amb salsa poma Amanida de tomàquet i olives Fruita del temps			

ESMORZAR a casa ens posa en marxa!
És convenient que sigui complet:
Llet o derivats + pa o cereals + fruita o suc de fruita

ESMORZAR a l'escola
La millor opció és un entrepà!

RECORDA: 5 racions de fruita i verdura al dia!





dilluns 1	dimarts 2	dimecres 3	dijous 4	divendres 5
Arròs amb tomàquet Mandonguilles vedella s/gluten amb salseta Fruita del temps	Pasta s/gluten amb sofregit de verduretes i formatge Caço al forn amb llit de ceba ofegada Amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Crema llegums i verdures Truita de formatge Enciam i cogombre Iogurt	Trinxat de col i patata amb bacó Pollastre forn amb herbes Mezclum amanit Fruita del temps	Sopa d'escudella (s/gluten) Lluç forn amb patates forn Fruita del temps
dilluns 8	dimarts 9	dimecres 10	dijous 11	divendres 12
Llenties amb sofregit de verdures Remenat d'ou/ Truita amb gambetes Enciam i tomàquet Fruita del temps	Patates estofades amb verdures fresques de temporada Hamburguesa s/gluten plx Rodanxa d'albergínia plx Fruita del temps	Arròs caldos mar i muntanya Lluç a la llimona Amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Crema de carbassó, ceba i patata amb encenalls de pernil serrà Estofat de porc amb salseta (s/gluten) Xips Iogurt	Espaguetis s/gluten amb tomàquet i olives negres Pollastre arrebossat (s/gluten) Amanida d'enciam i pastanaga natural Fruita del temps
SETMANA SANTA				
dilluns 22	dimarts 23	dimecres 24	dijous 25	divendres 26
	Sopa de peix amb rap i arròs Croquetes Enciam amanit Fruita del temps	Cigrons estofats Pollastre forn amb llimona Amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	Pasta s/ gluten a la Boloñesa Lluç amb verduretes: ceba, carbassó i pastanaga Fruita del temps	Mongeta /coliflor amb patata Rodo de magra amb salseta Enciam i pastanaga natural Fruita del temps
dilluns 29	dimarts 30	dimecres 1	dijous 2	divendres 3
Espagueti Napolitana (s/ gluten) Tires de lluç amb arrebossat casolà (s/gluten) Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Crema verdures taronges i cigrons Pollastre amb salsa de poma(s/gluten) Amanida de tomàquet i olives Iogurt			

ESMORZAR a casa ens posa en marxa!
És convenient que sigui complet:
Llet o derivats + pa o cereals + fruita o suc de fruita

ESMORZAR a l'escola
La millor opció és un entrepà!

RECORDA: 5 racions de fruita i verdura al dia!





dilluns 1	dimarts 2	dimecres 3	dijous 4	divendres 5
Arròs amb tomàquet	Espirals amb sofregit de verdures i formatge	Crema llegums i verdures	Trinxat de col i patata amb bacó	Sopa d'escudella
Mandonguilles vedella amb salseta	Carn magra a la planxa	Truita de formatge	Pollastre al forn amb herbes provençals	Gall dindi a la planxa
Fruita del temps	Amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Enciam i cogombre Iogurt	Fruita del temps	Mezclum amanit Fruita del temps
dilluns 8	dimarts 9	dimecres 10	dijous 11	divendres 12
Llenties amb sofregit de verdures	Patates estofades amb verdures fresques de temporada	Arròs caldos amb verdures	Crema de carbassó, ceba i patata amb encenalls de pernil serrà	Espaguetis amb tomàquet i olives negres
Remenat d'ou amb tomàquet/Truita francesa	Hamburguesa vedella plx	Llom /Gall dindi plx	Estofat de porc amb salseta	Pollastre arrebossat
Enciam i tomàquet	Rodanxa d'albergínia	Amanida d'enciam i olives	Iogurt	Amanida d'enciam i pastanaga natural
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps		Fruita del temps
SETMANA SANTA				
dilluns 22	dimarts 23	dimecres 24	dijous 25	divendres 26
	Arròs amb tomàquet	Cigrons estofats	Espirals a la Bolonyesa	Mongeta /coliflor amb patata
	Llom /Gall dindi plx	Pollastre a la llimona	Truita francesa	Rodó amb salseta
Iogurt	Enciam amanit Fruita del temps	Amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	Fruita del temps	Enciam i pastanaga natural Fruita del temps
dilluns 29	dimarts 30	dimecres 1	dijous 2	divendres 3
Espagueti Napolitana	Crema verdures taronges i cigrons			
Truita francesa	Pollastre amb salsa de poma			
Amanida d'enciam i blat de moro	Amanida de tomàquet i olives			
Fruita del temps	Iogurt			

ESMORZAR a casa ens posa en marxa!
És convenient que sigui complet:
Llet o derivats + pa o cereals + fruita o suc de fruita

ESMORZAR a l'escola
La millor opció és un entrepà!

RECORDA: 5 racions de fruita i verdura al dia!



ENRIC GRANADOS

Menú Ovolactovegetarià

Abril 2019



dilluns 1	dimarts 2	dimecres 3	dijous 4	divendres 5
Amanida de llegums Arròs amb tomàquet Fruita del temps	Espirals amb sofregit de verdures i formatge Hamburguesa vegetal casolana Amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Crema llegums i verdures Truita de formatge Enciam i cogombre Iogurt	Trinxat de col i patata amb allet Croquetes de bolets Fruita del temps	Sopa vegetal Ou remenat amb tomàquet Mezclum amanit Fruita del temps
dilluns 8	dimarts 9	dimecres 10	dijous 11	divendres 12
Llenties amb sofregit de verdures Remenat d'ou/Truita francesa Enciam i tomàquet Fruita del temps	Amanida verda amb formatge Patates estofades amb verdures fresques de temporada Rodanxa d'albergínia Fruita del temps	Amanida verda amb f.secs Arròs caldos de verdures i llegums Fruita del temps	Crema de carbassó, ceba i patata Hamburguesa vegetal casolana Enciam amanit Iogurt	Espaguetis amb tomàquet i olives negres Truita francesa Amanida d'enciam i pastanaga natural Fruita del temps
SETMANA SANTA				
dilluns 22	dimarts 23	dimecres 24	dijous 25	divendres 26
	Arròs amb tomàquet Truita francesa/Ou dur Enciam amanit Fruita del temps	Cigrons estofats Hamburguesa vegetal casolana Amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	Amanida verda amb llegums Espirals amb tomàquet Fruita del temps	Mongeta /coliflor amb patata Truita de formatge Enciam i pastanaga natural Fruita del temps
dilluns 29	dimarts 30	dimecres 1	dijous 2	divendres 3
Espagueti Napolitana Truita francesa Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Amanida verda amb formatge i f.secs Crema verdures taronges i cigrons Amanida de tomàquet i olives Iogurt			

ESMORZAR a casa ens posa en marxa!
És convenient que sigui complet:
Llet o derivats + pa o cereals + fruita o suc de fruita

ESMORZAR a l'escola
La millor opció és un entrepà!

RECORDA: 5 racions de fruita i verdura al dia!





dilluns 1	dimarts 2	dimecres 3	dijous 4	divendres 5
Arròs amb tomàquet Vedella a la planxa Fruita del temps	Espirals amb sofregit de verdures i formatge Caço al forn amb llit de ceba ofegada Amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Crema llegums i verdures Truita de formatge Enciam i cogombre Iogurt	Col i patata Pollastre al forn amb herbes provençals Mezclum amanit Fruita del temps	Sopa d'escudella (poc greix) Lluç forn amb patata forn Fruita del temps
dilluns 8	dimarts 9	dimecres 10	dijous 11	divendres 12
Llenties amb sofregit de verdures Truita francesa/Remenat amb gambetes Enciam i tomàquet Fruita del temps	Patates estofades amb verdures fresques de temporada Vedella a la planxa amb amanida Fruita del temps	Arròs caldos amb verdures Lluç a la llimona Amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Crema de carbassó, ceba i patata amb encenalls de pernil serrà Llom planxa Enciam amanit Iogurt	Espaguetis amb tomàquet i olives negres Pollastre planxa/arrebossat forn Amanida d'enciam i pastanaga natural Fruita del temps
SETMANA SANTA				
dilluns 22	dimarts 23	dimecres 24	dijous 25	divendres 26
	Sopa de peix amb rap i arròs Truita/Ou dur amb tonyina Enciam amanit Fruita del temps	Cigrons estofats Pollastre forn a la llimona Amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	Espirals amb oli d'oliva i alfàbrega Lluç amb verdures: ceba, carbassó i pastanaga Fruita del temps	Mongeta /coliflor amb patata Rodo de magra (poca salsa) Enciam i pastanaga natural Fruita del temps
dilluns 29	dimarts 30	dimecres 1	dijous 2	divendres 3
Espagueti Napolitana Lluç al forn/planxa/arrebossat forn Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Crema verdures taronges i cigrons Pollastre al forn amb poma forn Amanida de tomàquet i olives Iogurt			

ESMORZAR a casa ens posa en marxa!
És convenient que sigui complet:
Llet o derivats + pa o cereals + fruita o suc de fruita

ESMORZAR a l'escola
La millor opció és un entrepà!

RECORDA: 5 racions de fruita i verdura al dia!





dilluns 1	dimarts 2	dimecres 3	dijous 4	divendres 5
Arròs amb tomàquet Gall dindi a la planxa Fruita del temps	Espirals amb sofregit de verdures i formatge Caço al forn amb llit de ceba ofegada Amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Crema llegums i verdures Truita francesa Enciam i cogombre Iogurt	Col i patata Pollastre al forn amb herbes provençals Mezclum amanit Fruita del temps	Sopa d'escudella (poc greix) Lluç amb patataes forn Fruita del temps
dilluns 8	dimarts 9	dimecres 10	dijous 11	divendres 12
Llenties amb sofregit de verdures Truita francesa/remenat amb gambetes Enciam i tomàquet Fruita del temps	Patates estofades amb verdures fresques de temporada Pollastre /Gall dindi a la planxa amb amanida Fruita del temps	Arròs caldos amb verdures Lluç a la llimona Amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Crema de carbassó, ceba i patata amb encenalls de pernil serrà Peix planxa Iogurt	Espaguetis amb tomàquet i olives negres Pollastre planxa/arrebossat forn Amanida d'enciam i pastanaga natural Fruita del temps
SETMANA SANTA				
dilluns 22	dimarts 23	dimecres 24	dijous 25	divendres 26
	Sopa de peix amb rap i arròs Truita tonyina Enciam amanit Fruita del temps	Cigrons estofats amb verdures Pollastre forn amb llimona Amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	Espirals amb oli d'oliva i alfàbrega Lluç amb verdures: ceba, carbassó i pastanaga Fruita del temps	Mongeta /coliflor amb patata Gall d'indi planxa Enciam i pastanaga natural Fruita del temps
dilluns 29	dimarts 30	dimecres 1	dijous 2	divendres 3
Espagueti Napolitana Lluç al forn/planxa/arrebossat forn Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Crema verdures taronges i cigrons Pollastre amb poma forn Amanida de tomàquet i olives Iogurt			

ESMORZAR a casa ens posa en marxa!
És convenient que sigui complet:
Llet o derivats + pa o cereals + fruita o suc de fruita

ESMORZAR a l'escola
La millor opció és un entrepà!

RECORDA: 5 racions de fruita i verdura al dia!



ENRIC GRANADOS

NO LLEGUMS

ABRIL 2019



dilluns 1	dimarts 2	dimecres 3	dijous 4	divendres 5
Arròs amb tomàquet	Espirals amb sofregit de verdures i formatge	Crema verdures S/LLEGUMS	Trinxat de col i patata amb bacó	Sopa d'escudella amb pasta fina
Mandonguilles vedella amb salseta	Caço al forn amb llit de ceba ofegada	Truita de formatge	Pollastre forn amb herbes provençals	Lluç amb patates forn
Fruita del temps	Amanida d'enciam i olives	Enciam i cogombre	Mezclum amanit	Fruita del temps
Kcal: 769,79 HC: 121,08 Gr: 21,46 Pr: 21,92	Kcal: 693,13 HC: 100,99 Gr: 15,69 Pr: 37,20	Kcal: 546,29 HC: 56,23 Gr: 20,53 Pr: 34,15	Kcal: 514,58 HC: 56,19 Gr: 14,13 Pr: 39,90	Kcal: 488,66 HC: 38,60 Gr: 20,92 Pr: 36,51
dilluns 8	dimarts 9	dimecres 10	dijous 11	divendres 12
Verdura amb sofregit verdures	Patates estofades amb verdures fresques de temporada	Arròs caldos mar i muntanya	Crema de carbassó, ceba i patata amb encenalls de pernil serrà	Espaguetis amb tomàquet i olives negres
Remenat d'ou/ Truita amb gambetes	Hamburguesa plx	Lluç a la llimona	Estofat de porc amb salseta (s/ llegums)	Pollastre arrebossat
Enciam i tomàquet	Rodanxa d'albergínia	Amanida d'enciam i olives		Amanida d'enciam i pastanaga natural
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Iogurt	Fruita del temps
Kcal: 538,45 HC: 47,96 Gr: 22,65 Pr: 34,58	Kcal: 646,09 HC: 69,90 Gr: 27,93 Pr: 28,72	Kcal: 702,57 HC: 76,34 Gr: 26,64 Pr: 39,39	Kcal: 673,25 HC: 55,82 Gr: 32,93 Pr: 38,41	Kcal: 672,24 HC: 80,08 Gr: 27,50 Pr: 24,99
SETMANA SANTA				
dilluns 22	dimarts 23	dimecres 24	dijous 25	divendres 26
DILLUNS PASQUA	Sopa de peix amb rap i arròs	Verdura amb patata	Espirals a la Bolonyesa	Mongeta /coliflor amb patata
	Croquetes	Pollastre forn amb llimona	Lluç amb verdures: ceba , carbassó i pastanaga	Rodó de magra en salseta s/péssols
	Enciam amanit	Amanida d'enciam i remolatxa	Fruita del temps	Fruita del temps
	Fruita del temps	Fruita del temps		
	Kcal: 587,67 HC: 70,71 Gr: 18,21 Pr: 35,44	Kcal: 443,30 HC: 34,10 Gr: 20,27 Pr: 31,10	Kcal: 641,25 HC: 64,70 Gr: 26,62 Pr: 35,70	Kcal: 512,19 HC: 50,27 Gr: 21,34 Pr: 29,95
dilluns 29	dimarts 30	dimecres 1	dijous 2	divendres 3
Espagueti Napolitana	Crema verdures taronges s/cigrons			
Tires de lluç amb arrebossat casolà	Pollastre amb salsa de poma			
Amanida d'enciam i blat de moro	Amanida de tomàquet i olives			
Fruita del temps	Iogurt			
Kcal: 696,31 HC: 82,74 Gr: 25,17 Pr: 34,71	Kcal: 605,39 HC: 50,65 Gr: 27,47 Pr: 38,88			

ESMORZAR a casa ens posa en marxa!
És convenient que sigui complet:
Llet o derivats + pa o cereals + fruita o suc de fruita

ESMORZAR a l'escola
La millor opció és un entrepà!

RECORDA: 5 racions de fruita i verdura al dia!

