

MENÚ

ESCOLA ENRIC GRANADOS- BASAL- NOVEMBRE 2019

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 01 de novembre					FESTIU
SETMANA 04-08 de novembre	LLIURE DISPOSICIÓ	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb verdures (ceba, pebrot i pastanaga) Truita de tonyina amb amanida d'enciam i quinoa logurt Kcal: 615 Lip: 21,39 Prot: 25,88 HC: 77,82	<ul style="list-style-type: none"> Arròs a la milanesa Cuixes de pollastre a la catalana Fruita de temporada Kcal: 639 Lip: 22,92 Prot: 25,82 HC: 82,29	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta verda amb patata Fricandó de vedella Fruita de temporada Kcal: 528,24 Lip: 16,85 Prot: 39,76 HC: 57,78	<ul style="list-style-type: none"> Macarrons a la bolonyesa Cues de rap amb picada d'all i julivert i amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada Kcal: 711 Lip: 19,25 Prot: 42,15 HC: 90,98
SETMANA 11-15 de novembre	<ul style="list-style-type: none"> Llenties estofades amb verdures Hamburguesa de pollastre amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada Kcal: 702 Lip: 13,40 Prot: 23,00 HC: 122,37	<ul style="list-style-type: none"> Espaguetis a la carbonara Lluç al forn amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada Kcal: 670 Lip: 24,27 Prot: 27,89 HC: 85,16	<ul style="list-style-type: none"> Trinxat de col i patata Pollastre arrebossat casolà i amanida amb remolatxa Fruita de temporada Kcal: 619 Lip: 37,37 Prot: 32,89 HC: 64,24	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de peix amb arròs Truita francesa amb amanida d'enciam i sèsam logurt Kcal: 560 Lip: 25,09 Prot: 20,14 HC: 61,30	<ul style="list-style-type: none"> Crema de pastanaga amb ceba i patata Botifarra amb seques Fruita de temporada Kcal: 693 Lip: 36,68 Prot: 24,94 HC: 66,64
SETMANA 18-22 de novembre	<ul style="list-style-type: none"> Llenties estofades amb arròs Calamars a la romana i amanida d'enciam amb olives Fruita de temporada Kcal: 740 Lip: 32,42 Prot: 24,56 HC: 87,11	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de caldo amb pilotetes Ou dur gratinat amb amanida d'enciam i blat de moro logurt Kcal: 622 Lip: 39,63 Prot: 33,22 HC: 33,19	<ul style="list-style-type: none"> Llacets amb tomàquet, alfàbrega i formatge ratllat Pollastre rostit amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada Kcal: 682 Lip: 25,19 Prot: 33,84 HC: 80,03	<ul style="list-style-type: none"> Bròquil amb patata Rodó de llom en el seu suc Fruita de temporada Kcal: 637 Lip: 27,75 Prot: 30,87 HC: 64,44	<ul style="list-style-type: none"> Crema de porro i patata Salmó al forn amb arròs saltejat Fruita de temporada Kcal: 527 Lip: 16,76 Prot: 33,99 HC: 58,53
SETMANA 25-29 de novembre	<ul style="list-style-type: none"> Arròs a la camperola Truita de formatge amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada Kcal: 516 Lip: 20,83 Prot: 28,24 HC: 54,75	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb verdures (ceba, pebrot i pastanaga) Maire amb arrebossat cassolà i amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada Kcal: 754 Lip: 28,83 Prot: 33,30 HC: 90,50	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta tendra amb patata Hamburguesa a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada Kcal: 578,15 Lip: 34,88 Prot: 20,52 HC: 48,89	<ul style="list-style-type: none"> Fideus a la cassola amb carn i peix Caçó a la marinera amb patata en daus Fruita de temporada Kcal: 649,4 Lip: 23,87 Prot: 40,57 HC: 69,16	<ul style="list-style-type: none"> Crema de coliflor, patata i porro Pernillets de pollastre amb poma, ceba i cuscús logurt Kcal: 635 Lip: 27,78 Prot: 22,75 HC: 72,21

ALIMENT DE PROXIMITAT

CONSELL NUTRICIONAL

Els fruits secs naturals o torrats són aliments que aporten molta energia, greixos saludables com els omega-3 i fibra. Junt amb una peça de fruita fresca o un iogurt natural són un berenar molt sa i saciant.

Si Dinem Podem sopar

Llegumes o fècules	Verdures cuites Hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita

Valoració Nutricional de l'Àpat: Energia (Kcal), Lípids (g), Proteïnes (g), Carbohidrat

MENÚ



Menú elaborado por nutricionista colegiado: Adrián López López MAD-00500



ESCOLA ENRIC GRANADOS - BASAL- NOVEMBRE 2019

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 01 de novembre					FESTIU
SETMANA 04-08 de novembre	LLIURE DISPOSICIÓ	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb verdures (ceba, pebrot i pastanaga) Truita de tonyina amb amanida d'enciam i quinoa logurt <p>Kcal: 615 Lip: 21,39 Prot: 25,88 HC: 77,82</p>	<ul style="list-style-type: none"> Arròs a la milanesa Cuixes de pollastre a la catalana Fruita de temporada <p>Kcal: 639 Lip: 22,92 Prot: 25,82 HC: 82,29</p>	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta verda amb patata Fricandó de vedella Fruita de temporada <p>Kcal: 528,24 Lip: 16,85 Prot: 39,76 HC: 57,78</p>	<ul style="list-style-type: none"> Macarrons a la bolonyesa Cues de rap amb picada d'all i julivert i amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada <p>Kcal: 711 Lip: 19,25 Prot: 42,15 HC: 90,98</p>
SETMANA 11-15 de novembre	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet natural Llenties estofades amb verdures Fruita de temporada <p>Kcal: 702 Lip: 13,40 Prot: 23,00 HC: 122,37</p>	<ul style="list-style-type: none"> Espaguetis a la carbonara Lluç al forn amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada <p>Kcal: 670 Lip: 24,27 Prot: 27,89 HC: 85,16</p>	<ul style="list-style-type: none"> Trinxat de col i patata Pollastre arrebossat casolà i amanida amb remolatxa Fruita de temporada <p>Kcal: 619 Lip: 37,37 Prot: 32,89 HC: 64,24</p>	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de peix amb arròs Truita francesa amb amanida d'enciam i sèsam logurt <p>Kcal: 560 Lip: 25,09 Prot: 20,14 HC: 61,30</p>	<ul style="list-style-type: none"> Crema de pastanaga amb ceba i patata Botifarra amb seques Fruita de temporada <p>Kcal: 693 Lip: 36,68 Prot: 24,94 HC: 66,64</p>
SETMANA 18-22 de novembre	<ul style="list-style-type: none"> Llenties estofades amb arròs Calamars a la romana i amanida d'enciam amb olives Fruita de temporada <p>Kcal: 740 Lip: 32,42 Prot: 24,56 HC: 87,11</p>	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de caldo amb pilotetes Ou dur gratinat amb amanida d'enciam i blat de moro logurt <p>Kcal: 622 Lip: 39,63 Prot: 33,22 HC: 33,19</p>	<ul style="list-style-type: none"> Llacets amb tomàquet, alfàbrega i formatge ratllat Pollastre rostit amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada <p>Kcal: 682 Lip: 25,19 Prot: 33,84 HC: 80,03</p>	<ul style="list-style-type: none"> Bròquil amb patata Rodó de llong en el seu suc Fruita de temporada <p>Kcal: 637 Lip: 27,75 Prot: 30,87 HC: 64,44</p>	<ul style="list-style-type: none"> Crema de porro i patata Salmó al forn amb arròs saltejat Fruita de temporada <p>Kcal: 527 Lip: 16,76 Prot: 33,99 HC: 58,53</p>
SETMANA 25-29 de novembre	<ul style="list-style-type: none"> Arròs a la camperola Truita de formatge amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada <p>Kcal: 516 Lip: 20,83 Prot: 28,24 HC: 54,75</p>	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb verdures (ceba, pebrot i pastanaga) Maire amb arrebossat cassolà i amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada <p>Kcal: 754 Lip: 28,83 Prot: 33,30 HC: 90,50</p>	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta tendra amb patata Hamburguesa a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada <p>Kcal: 578,15 Lip: 34,88 Prot: 20,52 HC: 48,89</p>	<ul style="list-style-type: none"> Fideus a la cassola amb carn i peix Caçó a la marinera amb patata en daus Fruita de temporada <p>Kcal: 649,4 Lip: 23,87 Prot: 40,57 HC: 69,16</p>	<ul style="list-style-type: none"> Crema de coliflor, patata i porro Pernillets de pollastre amb poma, ceba i cuscús logurt <p>Kcal: 635 Lip: 27,78 Prot: 22,75 HC: 72,21</p>

ALIMENT DE PROXIMITAT

CONSELL NUTRICIONAL

Els fruits secs naturals o torrats són aliments que aporten molta energia, greixos saludables com els omega-3 i fibra. Junt amb una peça de fruita fresca o un iogurt natural són un berenar molt sa i saciant.

Si Dinem	Podem sopar
Llegumes o fècules	Verdures cuites
	Hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita

MENÚ



Menú elaborado por nutricionista colegiado: Adrián López López MAD-00500



ESCOLA ENRIC GRANADOS - SENSE PORC - NOVEMBRE 2019

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 01 de novembre					FESTIU
SETMANA 04-08 de novembre	LLIBRE DISPOSICIÓ	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb verdures (ceba, pebrot i pastanaga) Truita de tonyina amb amanida d'enciam i quinoa Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs a la milanesa Cuixes de pollastre a la catalana Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta verda amb patata Fricandó de vedella Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Macarrons a la napolitana Cues de rap amb picada d'all i julivert i amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
SETMANA 11-15 de novembre	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet natural Llenties estofades amb verdures (ceba, pebrot i pastanaga) Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Espaguetis a la napolitana Lluç al forn amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Trinxat de col i patata Pollastre arrebossat casolà i amanida amb remolatxa Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de peix amb arròs Truita francesa amb amanida d'enciam i sèsam logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de pastanaga amb ceba i patata Gall d'indi a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada
SETMANA 18-22 de novembre	<ul style="list-style-type: none"> Llenties estofades amb arròs Calamars a la romana i amanida d'enciam amb olives Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de peix amb arròs Ou dur gratinat amb amanida d'enciam i blat de moro logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Llacets amb tomàquet, alfàbrega i formatge ratllat Pollastre rostit amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Bròquil amb patata Lluç al forn amb verdures Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de porro i patata Salmó al forn amb arròs saltejat Fruita de temporada
SETMANA 25-29 de novembre	<ul style="list-style-type: none"> Arròs a la camperola Truita de formatge i amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb verdures (ceba, pebrot i pastanaga) Maire amb arrebossat cassolà i amanida d'enciam i olives Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta verda amb patata Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Fideus a la cassola amb peix Caçó a la marinera amb patata en daus Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de coliflor, patata i porro Pernilets de pollastre amb poma i ceba i cuscús Fruita de temporada

ALIMENT DE PROXIMITAT

CONSELL NUTRICIONAL

Els fruits secs naturals o torrats són aliments que aporten molta energia, greixos saludables com els omega-3 i fibra. Junt amb una peça de fruita fresca o un iogurt natural són un berenar molt sa i saciant.

Si Dinem	Podem sopar
Llegumes o fècules	Verdures cuites
	Hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita

Valoració nutricional de l'Àpat: Energia (kcal), Proteïnes (g), Lípids(g), Carbohidrat (g)

MENÚ



Menú elaborado por nutricionista colegiado: Adrián López López MAD-00500



ESCOLA ENRIC GRANADOS -SENSE CARN - NOVEMBRE 2019

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 01 de novembre					FESTIU
SETMANA 04-08 de novembre	LLIBRE DISPOSICIÓ	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb verdures (ceba, pebrot i pastanaga) Truita de tonyina amb amanida d'enciam i quinoa logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs a la milanesa Lluç al forn amb picada Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta verda amb patata Truita francesa amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Macarrons napolitana Cues de rap amb picada d'all i julivert i amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
SETMANA 11-15 de novembre	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet natural Llenties estofades amb verdures (ceba, pebrot i pastanaga) Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Espaguetis napolitana Lluç al forn amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Trinxat de col i patata Maires amb arrebossat casolà i amanida amb remolatxa Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de peix amb arròs Truita francesa amb amanida d'enciam i sèsam logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de pastanaga amb ceba i patata Calamars a la romana amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada
SETMANA 18-22 de novembre	<ul style="list-style-type: none"> Llenties estofades amb arròs Calamars a la romana i amanida d'enciam amb olives Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de verdures amb pasta fina Ou dur gratinat amb amanida d'enciam i blat de moro logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Llacets amb tomàquet, alfàbrega i formatge ratllat Truita francesa amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Bròquil amb patata Lluç al forn amb verdures Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de porro i patata Salmó al forn amb arròs saltejat Fruita de temporada
SETMANA 25-29 de novembre	<ul style="list-style-type: none"> Arròs a la camperola Truita de formatge amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb verdures (ceba, pebrot i pastanaga) Maire amb arrebossat casolà i amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta verda amb patata Lluç al forn amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Fideus a la cassola amb peix Caçó a la marinera amb patata en daus Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de coliflor, patata i porro Lluç al forn amb poma, ceba i cuscús logurt

ALIMENT DE PROXIMITAT

CONSELL NUTRICIONAL

Els fruits secs naturals o torrats són aliments que aporten molta energia, greixos saludables com els omega-3 i fibra. Junt amb una peça de fruita fresca o un iogurt natural són un berenar molt sa i saciant.

Si Dinem	Podem sopar
Llegumes o fècules	Verdures cuites
	Hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita

Valoració nutricional de l'Àpat: Energia (kcal), Proteïnes (g), Lípids(g), Carbohidrat (g)

MENÚ



Menú elaborado por nutricionista colegiado: Adrián López López MAD-00500



ESCOLA ENRIC GRANADOS-SENSE PEIX- NOVEMBRE 2019

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 01 de novembre					FESTIU
SETMANA 04-08 de novembre	LLIBRE DISPOSICIÓ	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb verdures (ceba, pebrot i pastanaga) Remenat d'ous amb amanida d'enciam i quinoa logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs a la milanesa Cuixes de pollastre a la catalana Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta verda amb patata Fricandó de vedella Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Macarrons a la bolonyesa Truita francesa amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
SETMANA 11-15 de novembre	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet natural Llenties estofades amb verdures (ceba, pebrot i pastanaga) Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Espaguetis a la carbonara Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Trinxat de col i patata Pollastre arrebossat casolà i amanida amb remolatxa Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de pistons Truita francesa amb amanida d'enciam i sèsam logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de pastanaga amb ceba i patata Botifarra amb seques Fruita de temporada
SETMANA 18-22 de novembre	<ul style="list-style-type: none"> Llenties estofades amb arròs Truita francesa i amanida d'enciam amb olives Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de caldo amb pilotetes Ou dur gratinat amb amanida d'enciam i blat de moro logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Llacets amb tomàquet, alfàbrega i formatge ratllat Pollastre rostit amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Bròquil amb patata Rodó de llom en el seu suc Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de porro i patata Salmó al forn amb arròs saltejat Fruita de temporada
SETMANA 25-29 de novembre	<ul style="list-style-type: none"> Arròs a la camperola Truita de formatge amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb verdures (ceba, pebrot i pastanaga) Pollastre arrebossat casolà amb amanida d'enciam i olives logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta verda amb patata Hamburguesa a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Fideus a la cassola amb carn Gall d'indi a la planxa amb patata en daus Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de coliflor, patata i porro Pernilets de pollastre amb poma, ceba i cuscús Fruita de temporada

ALIMENT DE PROXIMITAT

CONSELL NUTRICIONAL

Els fruits secs naturals o torrats són aliments que aporten molta energia, greixos saludables com els omega-3 i fibra. Junt amb una peça de fruita fresca o un iogurt natural són un berenar molt sa i saciant.

Si Dinem	Podem sopar
Llegumes o fècules	Verdures cuites
	Hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita

Valoració nutricional de l'Àpat: Energia (kcal), Proteïnes (g), Lípids(g), Carbohidrat (g)

MENÚ



Menú elaborado por nutricionista colegiado: Adrián López López MAD-00500



ESCOLA ENRIC GRANADOS -SENSE OU- NOVEMBRE 2019

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 01 de novembre					FESTIU
SETMANA 04-08 de novembre	LLIURE DISPOSICIÓ	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb verdures (ceba, pebrot i pastanaga) · Lluç a la planxa amb amanida d'enciam i quinoa 📍 logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs a la camperola · Cuixes de pollastre a la catalana 📍 Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta verda amb patata · Fricandó de vedella 📍 Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons s/gluten ni ou a la bolonyesa · Cues de rap amb picada d'all i julivert i amanida d'enciam i pastanaga 📍 Fruita de temporada
SETMANA 11-15 de novembre	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet natural · Llentíes estofades amb verdures (ceba, pebrot i pastanaga) 📍 Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis s/gluten ni ou a la italiana · Lluç al forn amb amanida d'enciam i olives 📍 Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de col i patata 📍 Pollastre a la planxa i amanida amb remolatxa 📍 Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de peix amb arròs · Llom a la planxa amb amanida d'enciam i sèsam 📍 logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de pastanaga amb ceba i patata · Botifarra amb seques 📍 Fruita de temporada
SETMANA 18-22 de novembre	<ul style="list-style-type: none"> · Llentíes estofades amb arròs · Lluç amb patata panadera i amanida d'enciam amb olives 📍 Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de caldo amb pilotetes · Gall d'indi a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro 📍 logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Llacets s/gluten ni ou amb tomàquet, alfàbrega i formatge ratllat 📍 Pollastre rostit amb amanida d'enciam i pastanaga 📍 Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Bròquil amb patata · Rodó de llom en el seu suc 📍 Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de porro i patata · Salmó al forn amb arròs saltejat 📍 Fruita de temporada
SETMANA 25-29 de novembre	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs a la camperola · Llom a la planxa amb amanida d'enciam i olives 📍 Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb verdures (ceba, pebrot i pastanaga) · Maire a la planxa amb amanida d'enciam i olives 📍 logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Hamburguesa a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro 📍 Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Fideus s/gluten ni ou a la cassola amb carn i peix · Caçó a la marinera amb patata en daus 📍 Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de coliflor, patata i porro 📍 Pernillets de pollastre amb poma i ceba i cuscús 📍 Fruita de temporada

📍 ALIMENT DE PROXIMITAT

CONSELL NUTRICIONAL

Els fruits secs naturals o torrats són aliments que aporten molta energia, greixos saludables com els omega-3 i fibra. Junt amb una peça de fruita fresca o un iogurt natural són un berenar molt sa i saciant.

Si Dinem	Podem sopar
Llegumes o fècules	Verdures cuites
	Hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita

Valoració nutricional de l'Àpat: Energia (kcal), Proteïnes (g), Lípids(g), Carbohidrat (g)

MENÚ



Menú elaborado por nutricionista colegiado: Adrián López López MAD-00500



ESCOLA ENRIC GRANADOS -SENSE LACTOSA- NOVEMBRE 2019

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 01 de novembre					FESTIU
SETMANA 04-08 de novembre	LLIBRE DISPOSICIÓ	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb verdures (ceba, pebrot i pastanaga) Truita de tonyina amb amanida d'enciam i quinoa logurt de soja 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs a la camperola Cuixes de pollastre a la catalana Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta verda amb patata Fricandó de vedella Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Macarrons napolitana Cues de rap amb picada d'all i julivert i amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
SETMANA 11-15 de novembre	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet natural Llenties estofades amb verdures (ceba, pebrot i pastanaga) Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Espaguetis napolitana Lluç al forn amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Trinxat de col i patata Pollastre arrebossat casolà i amanida amb remolatxa Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de peix amb arròs Truita francesa amb amanida d'enciam i sèsam logurt de soja 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de pastanaga amb ceba i patata Rodó de lllom en el seu suc Fruita de temporada
SETMANA 18-22 de novembre	<ul style="list-style-type: none"> Llenties estofades amb arròs Lluç al forn amb amanida d'enciam amb olives Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de caldo amb pilotetes Remenat d'ou amb amanida d'enciam i blat de moro logurt de soja 	<ul style="list-style-type: none"> Macarrons napolitana Pollastre rostit amb carxofes al forn Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Bròquil amb patata Rodó de lllom en el seu suc Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de porro i patata Salmó al forn amb arròs saltejat Fruita de temporada
SETMANA 25-29 de novembre	<ul style="list-style-type: none"> Arròs a la camperola Truita francesa amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb verdures (ceba, pebrot i pastanaga) Maire a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta verda amb patata Lluç al forn amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Fideus a la cassola amb carn i peix Caçó a la marinera amb patata en daus Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta verda amb patata Pernilets de pollastre amb poma i ceba i cuscús logurt de soja

ALIMENT DE PROXIMITAT

CONSELL NUTRICIONAL

Els fruits secs naturals o torrats són aliments que aporten molta energia, greixos saludables com els omega-3 i fibra. Junt amb una peça de fruita fresca o un iogurt natural són un berenar molt sa i saciant.

Si Dinem	Podem sopar
Llegumes o fècules	Verdures cuites
	Hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita

Valoració nutricional de l'Àpat: Energia (kcal), Proteïnes (g), Lípids(g), Carbohidrat (g)

MENÚ



Menú elaborado por nutricionista colegiado: Adrián López López MAD-00500



ESCOLA ENRIC GRANADOS -SENSE GLUTEN- NOVEMBRE 2019

* Pa sense gluten a tots els dinars

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 01 de novembre					FESTIU
SETMANA 04-08 de novembre	LLIBRE DISPOSICIÓ	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb verdures (ceba, pebrot i pastanaga) Truita de tonyina amb amanida d'enciam i quinoa 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs a la milanesa Cuixes de pollastre al forn amb verdures 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta verda amb patata Llom a la planxa amb amanida d'enciam i olives 	<ul style="list-style-type: none"> Macarrons a la napolitana s/gluten ni ou Cues de rap amb picada d'all i julivert i amanida d'enciam i pastanaga
SETMANA 11-15 de novembre	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet natural Llenties estofades amb verdures (ceba, pebrot i pastanaga) 	<ul style="list-style-type: none"> Espaguetis a la italiana s/gluten ni ou Lluç al forn amb amanida d'enciam i olives 	<ul style="list-style-type: none"> Trinxat de col i patata Pollastre a la planxa i amanida amb remolatxa 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de peix amb arròs Truita francesa amb amanida d'enciam i sèsam 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de pastanaga amb cebes i patata Rodó de llom en el seu suc
SETMANA 18-22 de novembre	<ul style="list-style-type: none"> Llenties estofades amb arròs Lluç al forn i amanida d'enciam amb olives 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de caldo amb pilotetes Truita de patata amb amanida d'enciam i blat de moro 	<ul style="list-style-type: none"> Llacets s/gluten ni ou amb tomàquet, alfàbrega i formatge ratllat Pollastre rostit amb carxofes al forn 	<ul style="list-style-type: none"> Bròquil amb patata Rodó de llom en el seu suc 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de porro i patata Salmó al forn amb arròs saltejat
SETMANA 25-29 de novembre	<ul style="list-style-type: none"> Arròs a la camperola Truita de formatge amb amanida d'enciam i olives 	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb verdures (ceba, pebrot i pastanaga) Maire a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta verda amb patata Hamburguesa a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro 	<ul style="list-style-type: none"> Fideus s/gluten ni ou a la cassola amb carn i peix Caçó a la marinera amb patata en daus 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de coliflor, patata i porro Pernilets de pollastre amb poma i ceba i cuscús

ALIMENT DE PROXIMITAT

CONSELL NUTRICIONAL

Els fruits secs naturals o torrats són aliments que aporten molta energia, greixos saludables com els omega-3 i fibra. Junt amb una peça de fruita fresca o un iogurt natural són un berenar molt sa i saciant.

Si Dinem	Podem sopar
Llegumes o fècules	Verdures cuites
	Hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita

Valoració nutricional de l'Àpat: Energia (kcal), Proteïnes (g), Lípids(g), Carbohidrat (g)

MENÚ



Menú elaborado por nutricionista colegiado: Adrián López López MAD-00500



ESCOLA ENRIC GRANADOS -SENSE FRUITS SECS- NOVEMBRE 2019

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 01 de novembre					FESTIU
SETMANA 04-08 de novembre	LLIBRE DISPOSICIÓ	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb verdures (ceba, pebrot i pastanaga) Truita de tonyina amb amanida d'enciam i quinoa logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs a la milanesa Cuixes de pollastre al forn amb verdures Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta verda amb patata Fricandó de vedella Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Macarrons a la bolonyesa Cues de rap amb picada d'all i julivert i amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
SETMANA 11-15 de novembre	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet natural Llenties estofades amb verdures (ceba, pebrot i pastanaga) Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Espaguetis a la carbonara Lluç al forn amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Trinxat de col i patata Pollastre arrebossat casolà i amanida amb remolatxa Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de peix amb arròs Truita francesa amb amanida d'enciam i sèsam logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de pastanaga amb ceba i patata Botifarra amb seques Fruita de temporada
SETMANA 18-22 de novembre	<ul style="list-style-type: none"> Llenties estofades amb verdures Calamars a la romana i amanida d'enciam amb olives Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Bròquil amb patata Rodó de llom en el seu suc amb verdures de temporada Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Llacets amb tomàquet, alfàbrega i formatge ratllat Pollastre rostit amb carxofes arrebossades Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de caldo amb pilotetes Ou dur gratinat amb amanida d'enciam i blat de moro logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de porro i patata Caçó a la marinera Fruita de temporada
SETMANA 25-29 de novembre	<ul style="list-style-type: none"> Arròs a la camperola Truita de formatge amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb verdures (ceba, pebrot i pastanaga) Maire amb arrebossat casolà amb amanida d'enciam i pastanaga logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta verda amb patata Hamburguesa a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Fideus a la cassola amb carn i peix Caçó a la marinera amb patata en daus Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de coliflor, patata i porro Pernilets de pollastre amb poma i ceba i cuscús Fruita de temporada

ALIMENT DE PROXIMITAT

CONSELL NUTRICIONAL

Els fruits secs naturals o torrats són aliments que aporten molta energia, greixos saludables com els omega-3 i fibra. Junt amb una peça de fruita fresca o un iogurt natural són un berenar molt sa i saciant.

Si Dinem	Podem sopar
Llegumes o fècules	Verdures cuites Hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita

Valoració nutricional de l'Àpat: Energia (kcal), Proteïnes (g), Lípids(g), Carbohidrat (g)

MENÚ



Menú elaborado por nutricionista colegiado: Adrián López López MAD-00500



ESCOLA ENRIC GRANADOS -BAIX EN GREIXOS- NOVEMBRE 2019

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 01 de novembre					FESTIU
SETMANA 04-08 de novembre	LLIBRE DISPOSICIÓ	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb verdures (ceba, pebrot i pastanaga) Truita francesa amb amanida d'enciam i quinoa logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs a la camperola Cuixes de pollastre a la catalana Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta verda amb patata Fricandó de vedella Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Macarrons a la bolonyesa Cues de rap amb picada d'all i julivert i amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
SETMANA 11-15 de novembre	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet natural Llenties estofades amb verdures (ceba, pebrot i pastanaga) Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Espaguetis amb orenga Lluç al forn amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Trinxat de col i patata Pollastre a la planxa i amanida amb remolatxa Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de peix amb arròs Truita francesa amb amanida d'enciam i sèsam logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de pastanaga amb ceba i patata Gall d'indi a la planxa Fruita de temporada
SETMANA 18-22 de novembre	<ul style="list-style-type: none"> Llenties estofades amb verdures Lluç al forn i amanida d'enciam amb olives Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de peix amb arròs Truita francesa amb amanida d'enciam i blat de moro logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Macarrons napolitana Pollastre rostit amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Bròquil amb patata Rodó de llom en el seu suc Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de porro i patata Salmó al forn amb arròs saltejat Fruita de temporada
SETMANA 25-29 de novembre	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet natural Truita francesa amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb verdures (ceba, pebrot i pastanaga) Maire a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta verda amb patata Lluç al forn amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Fideus a la cassola amb carn i peix Cues de rap amb picada d'all i julivert amb patata en daus Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de coliflor, patata i porro Pernilets de pollastre amb poma i ceba logurt

ALIMENT DE PROXIMITAT

CONSELL NUTRICIONAL

Els fruits secs naturals o torrats són aliments que aporten molta energia, greixos saludables com els omega-3 i fibra. Junt amb una peça de fruita fresca o un iogurt natural són un berenar molt sa i saciant.

Si Dinem	Podem sopar
Llegumes o fècules	Verdures cuites
	Hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita

Valoració nutricional de l'Àpat: Energia (kcal), Proteïnes (g), Lípids(g), Carbohidrat (g)

MENÚ



Menú elaborado por nutricionista colegiado: Adrián López López MAD-00500



ESCOLA ENRIC GRANADOS -SENSE VEDELLA- NOVEMBRE 2019

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 01 de novembre					FESTIU
SETMANA 04-08 de novembre	LLIBRE DISPOSICIÓ	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb verdures (ceba, pebrot i pastanaga) Truita de tonyina amb amanida d'enciam i quinoa logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs a la milanesa Cuixes de pollastre a la catalana Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta verda amb patata Llom a la planxa amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Macarrons a la napolitana Cues de rap amb picada d'all i julivert i amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
SETMANA 11-15 de novembre	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet natural Llenties estofades amb verdures Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Espaguetis a la carbonara Lluç al forn amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Trinxat de col i patata Pollastre arrebossat casolà i amanida amb remolatxa Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de peix amb arròs Truita francesa amb amanida d'enciam i sèsam logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de pastanaga amb ceba i patata Botifarra amb seques Fruita de temporada
SETMANA 18-22 de novembre	<ul style="list-style-type: none"> Llenties estofades amb arròs Calamars a la romana i amanida d'enciam amb olives Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de verdures amb pasta fina s/gluten ni ou Ou dur gratinat amb amanida d'enciam i blat de moro logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Llacets amb tomàquet, alfàbrega i formatge ratllat Pollastre rostit amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Bròquil amb patata Rodó de llom en el seu suc Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de porro i patata Salmó al forn amb arròs saltejat Fruita de temporada
SETMANA 25-29 de novembre	<ul style="list-style-type: none"> Arròs a la camperola Truita de formatge amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb verdures (ceba, pebrot i pastanaga) Maire amb arrebossat cassolà i amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta tendra amb patata Hamburguesa de pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Fideus a la cassola amb peix Caçó a la marinera amb patata en daus Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de coliflor, patata i porro Pernilets de pollastre amb poma, ceba i cuscús logurt

ALIMENT DE PROXIMITAT

CONSELL NUTRICIONAL

Els fruits secs naturals o torrats són aliments que aporten molta energia, greixos saludables com els omega-3 i fibra. Junt amb una peça de fruita fresca o un iogurt natural són un berenar molt sa i saciant.

Si Dinem	Podem sopar
Llegumes o fècules	Verdures cuites Hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita