



MENÚ

ESCOLA ENRIC GRANADOS - BASAL- DESEMBRE 2019

PA A TOTS ELS DIMARS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 02-06 de Desembre	<ul style="list-style-type: none"> Escudella amb galets Ou dur gratinat amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada <p>Kcal: 666 Lip: 183,34 Prot: 24,05 HC: 52,00</p>	<ul style="list-style-type: none"> Espirals a la italiana Lluç al forn amb amanida d'enciam i pastanaga logurt <p>Kcal: 613 Lip: 23,54 Prot: 28,95 HC: 71,16</p>	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures amb cigrons, patata i ceba Pollastre rostit amb arròs saltat Fruita de temporada <p>Kcal: 644 Lip: 24,1 Prot: 29 HC: 80,3</p>	<ul style="list-style-type: none"> Arròs a la camperola (pebrot, pastanaga i bolets) Llenties estofades amb verdures Fruita de temporada <p>Kcal: 671 Lip: 12,91 Prot: 23,35 HC: 115,14</p>	FESTIU
SETMANA 09-13 de Desembre	<ul style="list-style-type: none"> Mongetes blanques estofades amb verdures Truita de carabassó amb amanida d'enciam i formatge Fruita de temporada <p>Kcal: 646 Lip: 21,50 Prot: 23,69 HC: 88,03</p>	<ul style="list-style-type: none"> Verdura tricolor (patata, pastanaga i bledes) Pernilets de pollastre a la llimona amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada <p>Kcal: 530 Lip: 25,88 Prot: 26,38 HC: 48,37</p>	<ul style="list-style-type: none"> Sopa d'au amb pasta fina Palomet amb arrebossat casolà i amanida d'enciam i olives logurt <p>Kcal: 637 Lip: 28,13 Prot: 34,76 HC: 61,28</p>	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet natural Rodó de gall d'indi amb verdures i puré de moniato i patata Fruita de temporada <p>Kcal: 701 Lip: 22,40 Prot: 19,61 HC: 102,19</p>	<ul style="list-style-type: none"> Trinxat de patata i col Mandonguilles amb sípia Fruita de temporada <p>Kcal: 624 Lip: 35,34 Prot: 21,26 HC: 54,83</p>
SETMANA 16-20 de Desembre	<ul style="list-style-type: none"> Crema de carabassa amb ceba i patata Croquetes de pernil amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada <p>Kcal: 656 Lip: 32,92 Prot: 15,58 HC: 72,26</p>	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb verdures de temporada Truita de carabassó amb amanida d'enciam i tomàquet logurt <p>Kcal: 502,8 Lip: 19,9 Prot: 21,1 HC: 58,4</p>	<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 <p>Kcal: 654,2 Lip: 18,57 Prot: 33,2 HC: 89,44</p>	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta verda amb patata Magre de porc amb salsa de verdures Fruita de temporada <p>Kcal: 578 Lip: 20,26 Prot: 30,39 HC: 68,68</p>	<p>Menú de Nadal:</p> <ul style="list-style-type: none"> Escudella amb galets Canelons de carn gratinats Postre especial <p>Kcal: 900,87 Lip: 45,9 Prot: 26,21 HC: 94,66</p>
SETMANA 23-27 de Desembre					<p>FESTIU</p>
	<p>MIT DE NADAL</p>				
	<p>DIA DE NADAL</p>				
	<p>SANT ESTEVE</p>				

 ALIMENT DE PROXIMITAT

CONSELL NUTRICIONAL

La fruita té un gran valor nutritiu i un paper protector per la salut. S'han de consumir 3 o més peces de fruita al dia. Poden ser senceres amb pell, trossejades o triturades i es poden prendre amb iogurt, fruits secs o, fins i tot, en forma de gelat casolà.

Si Dinem Podem sopar

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

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

MENÚ



Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

HRG

ESCOLA ENRIC GRANADOS -BASAL- DESEMBRE 2019



PA A TOTS ELS DÍMARS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 02-06 de Desembre	<ul style="list-style-type: none"> Sopa d'au amb galets Ou dur gratinat amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada <p>Kcal: 666 Lip: 183,34 Prot: 24,05 HC: 52,00</p>	<ul style="list-style-type: none"> Espirals a la italiana Lluç al forn amb amanida d'enciam i pastanaga logurt <p>Kcal: 613 Lip: 23,54 Prot: 28,95 HC: 71,16</p>	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures amb cigrons, patata i ceba Pollastre rostit amb arròs saltat Fruita de temporada <p>Kcal: 644 Lip: 24,1 Prot: 29 HC: 80,3</p>	<ul style="list-style-type: none"> Arròs a la camperola (pebrot, pastanaga i bolets) Llenties estofades amb verdures Fruita de temporada <p>Kcal: 671 Lip: 12,91 Prot: 23,35 HC: 115,14</p>	FESTIU
SETMANA 09-13 de Desembre	<ul style="list-style-type: none"> Mongetes blanques estofades amb verdures Truita de carabassó amb amanida d'enciam i formatge Fruita de temporada <p>Kcal: 646 Lip: 21,50 Prot: 23,69 HC: 88,03</p>	<ul style="list-style-type: none"> Verdura tricolor (patata, pastanaga i bledes) Pernillets de pollastre a la llimona amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada <p>Kcal: 530 Lip: 25,88 Prot: 26,38 HC: 48,37</p>	<ul style="list-style-type: none"> Sopa d'au amb pasta fina Palomet amb arrebossat casolà amb amanida d'enciam i olives logurt <p>Kcal: 637 Lip: 28,13 Prot: 34,76 HC: 61,28</p>	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet natural Rodó de gall d'indi amb verdures i puré de moniato i patata Fruita de temporada <p>Kcal: 701 Lip: 22,40 Prot: 19,61 HC: 102,19</p>	<ul style="list-style-type: none"> Trinxat de patata i col Mandonguilles amb sípia Fruita de temporada <p>Kcal: 624 Lip: 35,34 Prot: 21,26 HC: 54,83</p>
SETMANA 16-20 de Desembre	<ul style="list-style-type: none"> Crema de carabassa amb ceba i patata Croquetes de pernil amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada <p>Kcal: 656 Lip: 32,92 Prot: 15,58 HC: 72,26</p>	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb verdures de temporada Truita de carabassó amb amanida d'enciam i tomàquet logurt <p>Kcal: 502,8 Lip: 19,9 Prot: 21,1 HC: 58,4</p>	<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 <p>Kcal: 654,2 Lip: 18,57 Prot: 33,2 HC: 89,44</p>	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta verda amb patata Magre de porc amb salsa de verdures Fruita de temporada <p>Kcal: 578 Lip: 20,26 Prot: 30,39 HC: 68,68</p>	<p>Menú de Nadal:</p> <ul style="list-style-type: none"> Sopa amb galets Canelons de carn gratinats Postre especial <p>Kcal: 900,87 Lip: 45,9 Prot: 26,21 HC: 94,66</p>
SETMANA 23-27 de Desembre					
	FESTIU	NIT DE NADAL	DIA DE NADAL	SANT ESTEVE	

ALIMENT DE PROXIMITAT

CONSELL NUTRICIONAL

La fruita té un gran valor nutritiu i un paper protector per la salut. S'han de consumir 3 o més peces de fruita al dia. Poden ser senceres amb pell, trossegades o triturades i es poden prendre amb iogurt, fruits secs o, fins i tot, en forma de gelat casolà.

Si Dinem	Podem sopar
Llegums 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), Lípid(g), Carbohidrat (g)

MENÚ



Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

HRG

ESCOLA ENRIC GRANADOS -SENSE PORC- DESEMBRE 2019



PA A TOTS ELS DÍMARS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 02-06 de Desembre	<ul style="list-style-type: none"> Escudella amb galets sense carn Ou dur gratinat amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Espirals a la italiana Lluç al forn amb amanida d'enciam i pastanaga logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures amb cigrons, patata i ceba Pollastre rostit amb arròs saltat Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs a la camperola (pebrot, pastanaga i bolets) Llenties estofades amb verdures Fruita de temporada 	FESTIU
SETMANA 09-13 de Desembre	<ul style="list-style-type: none"> Mongetes blanques estofades amb verdures Truita de carabassó amb amanida d'enciam i formatge Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Verdura tricolor (patata, pastanaga i bledes) Pernilets de pollastre a la llimona amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de verdures Palometa amb arrebossat casolà amb amanida d'enciam i olives logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet natural Rodó de gall d'indi amb verdures i puré de moniato i patata Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Trinxat de patata i col Lluç al forn amb salsa de verdures Fruita de temporada
SETMANA 16-20 de Desembre	<ul style="list-style-type: none"> Crema de carabassa amb ceba i patata Croquetes de bacallà amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb verdures de temporada Truita de carabassó amb amanida d'enciam i tomàquet logurt 	<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 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta verda amb patata Truita francesa amb amanida d'enciam i sèsam Fruita de temporada 	<p>Menú de Nadal:</p> <ul style="list-style-type: none"> Sopa de verdures amb galets Canelons d'espínacs gratinats Postre especial
SETMANA 23-27 de Desembre					
	FESTIU	NIT DE NADAL	DIA DE NADAL	SANT ESTEVE	

ALIMENT DE PROXIMITAT

CONSELL NUTRICIONAL

La fruita té un gran valor nutritiu i un paper protector per la salut. S'han de consumir 3 o més peces de fruita al dia. Poden ser senceres amb pell, trossegades o triturades i es poden prendre amb logurt, fruits secs o, fins i tot, en forma de gelat casolà.

Si Dinem	Podem sopar
Llegums 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 colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

HRG

ESCOLA ENRIC GRANADOS -SENSE CARN- DESEMBRE 2019

PA A TOTS ELS DÍMARS



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 02-06 de Desembre	<ul style="list-style-type: none"> Escudella amb galets sense carn Ou dur gratinat amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Espirals a la italiana Lluç al forn amb amanida d'enciam i pastanaga logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures amb cigrons, patata i ceba Truita francesa amb arròs saltat Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs a la camperola (pebrot, pastanaga i bolets) Llenties estofades amb verdures Fruita de temporada 	FESTIU
SETMANA 09-13 de Desembre	<ul style="list-style-type: none"> Mongetes blanques estofades amb verdures Truita de carabassó amb amanida d'enciam i formatge Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Verdura tricolor (patata, pastanaga i bledes) Calamars a la romana amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de verdures Palometa amb arrebossat casolà amb amanida d'enciam i olives logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet natural Truita francesa amb puré de moniato i patata Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Trinxat de patata i col Lluç al forn amb salsa de verdures Fruita de temporada
SETMANA 16-20 de Desembre	<ul style="list-style-type: none"> Crema de carabassa amb ceba i patata Croquetes de bacallà amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb verdures de temporada Truita de carabassó amb amanida d'enciam i tomàquet logurt 	<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 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta verda amb patata Truita francesa amb amanida d'enciam i sèsam Fruita de temporada 	<p>Menú de Nadal:</p> <ul style="list-style-type: none"> Sopa de verdures amb galets Canelons d'espínacs gratinats Postre especial
SETMANA 23-27 de Desembre	<p style="text-align: center;">FESTIU NIT DE NADAL DIA DE NADAL SANT ESTEVE</p>				

ALIMENT DE PROXIMITAT

CONSELL NUTRICIONAL

La fruita té un gran valor nutritiu i un paper protector per la salut. S'han de consumir 3 o més peces de fruita al dia. Poden ser senceres amb pell, trossegades o triturades i es poden prendre amb iogurt, fruits secs o, fins i tot, en forma de gelat casolà.

Si Dinem	Podem sopar
Llegums 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 colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

HRG



ESCOLA ENRIC GRANADOS -SENSE PEIX- DESEMBRE 2019

PA A TOTS ELS DÍMARS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 02-06 de Desembre	<ul style="list-style-type: none"> Escudella amb galets Ou dur gratinat amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Espirals a la italiana Llom a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures amb cigrons, patata i ceba Pollastre rostit amb arròs saltat Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs a la camperola (pebrot, pastanaga i bolets) Llenties estofades amb verdures Fruita de temporada 	FESTIU
SETMANA 09-13 de Desembre	<ul style="list-style-type: none"> Mongetes blanques estofades amb verdures Truita de carabassó amb amanida d'enciam i formatge Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Verdura tricolor (patata, pastanaga i bledes) Pernilets de pollastre a la llimona amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa d'au amb pasta fina Ous remenats amb patates amb amanida d'enciam i olives logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet natural Rodó de gall d'indi amb verdures i puré de moniato i patata Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Trinxat de patata i col Mandonguilles mixtes amb verdures Fruita de temporada
SETMANA 16-20 de Desembre	<ul style="list-style-type: none"> Crema de carabassa amb ceba i patata Croquetes de pernil amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb verdures de temporada Truita de carabassó amb amanida d'enciam i tomàquet logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Macarrons napolitana Truita francesa i amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta verda amb patata Magre de porc amb salsa de verdures Fruita de temporada 	<p>Menú de Nadal:</p> <ul style="list-style-type: none"> Escudella amb galets Canelons de carn gratinats Postre especial
SETMANA 23-27 de Desembre	<p style="text-align: center;">FESTIU NIT DE NADAL DIA DE NADAL SANT ESTEVE</p>				

ALIMENT DE PROXIMITAT

CONSELL NUTRICIONAL

La fruita té un gran valor nutritiu i un paper protector per la salut. S'han de consumir 3 o més peces de fruita al dia. Poden ser senceres amb pell, trossegades o triturades i es poden prendre amb logurt, fruits secs o, fins i tot, en forma de gelat casolà.

Si Dinem	Podem sopar
Llegums 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), Lípid(g), Carbohidrat (g)



MENÚ



Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

HRG

ESCOLA ENRIC GRANADOS -SENSE OU- DESEMBRE 2019

PA A TOTS ELS DÍMARS



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 02-06 de Desembre	<ul style="list-style-type: none"> Escudella amb galets s/gluten ni ou Gall d'indi a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Espirals a la italiana s/gluten ni ou Lluç al forn amb amanida d'enciam i pastanaga logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures amb cigrons, patata i ceba Pollastre rostit amb arròs saltat Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs a la camperola (pebrot, pastanaga i bolets) Llenties estofades amb verdures Fruita de temporada 	FESTIU
SETMANA 09-13 de Desembre	<ul style="list-style-type: none"> Mongetes blanques estofades amb verdures Llom a la planxa amb amanida d'enciam i formatge Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Verdura tricolor (patata, pastanaga i bledes) Pernilets de pollastre a la llimona amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa d'au amb pasta fina s/gluten ni ou Palometa amb arrebossat casolà amb amanida d'enciam i olives logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet natural Rodó de gall d'indi amb verdures i puré de moniato i patata Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Trinxat de patata i col Mandonguilles amb sípia Fruita de temporada
SETMANA 16-20 de Desembre	<ul style="list-style-type: none"> Crema de carabassa amb ceba i patata Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb verdures de temporada Caçó a la marinera amb amanida d'enciam i tomàquet logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Macarrons napolitana s/gluten ni ou Cues de rap amb picada d'all i julivert i amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta verda amb patata Magre de porc amb salsa de verdures Fruita de temporada 	<p>Menú de Nadal:</p> <ul style="list-style-type: none"> Escudella amb galets s/gluten ni ou Canelons s/gluten ni ou de carn gratinats Macedònia de fruites de temporada amb iogurt
SETMANA 23-27 de Desembre					
	FESTIU	NIT DE NADAL	DIA DE NADAL	SANT ESTEVE	

ALIMENT DE PROXIMITAT

CONSELL NUTRICIONAL

La fruita té un gran valor nutritiu i un paper protector per la salut. S'han de consumir 3 o més peces de fruita al dia. Poden ser senceres amb pell, trossejades o triturades i es poden prendre amb iogurt, fruits secs o, fins i tot, en forma de gelat casolà.

Si Dinem	Podem sopar
Llegums 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), Lípid(g), Carbohidrat (g)

MENÚ



Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

HRG

ESCOLA ENRIC GRANADOS -SENSE LACTOSA- DESEMBRE 2019

PA A TOTS ELS DÍMARS



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 02-06 de Desembre	<ul style="list-style-type: none"> Escudella amb galets Truita francesa amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Espirals a la italiana Lluç al forn amb amanida d'enciam i pastanaga logurt de soja 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures amb cigrons, patata i ceba Pollastre rostit amb cuscús Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs a la camperola (pebrot, pastanaga i bolets) Llenties estofades amb verdures Fruita de temporada 	FESTIU
SETMANA 09-13 de Desembre	<ul style="list-style-type: none"> Mongetes blanques estofades amb verdures Truita de carabassó amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Verdura tricolor (patata, pastanaga i bledes) Pernilets de pollastre a la llimona amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa d'au amb pasta fina Palometa amb arrebossat casolà amb amanida d'enciam i olives logurt de soja 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet natural Truita francesa amb verdures i puré de moniato i patata Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Trinxat de patata i col Lluç al forn amb picada d'all i julivert Fruita de temporada
SETMANA 16-20 de Desembre	<ul style="list-style-type: none"> Crema de carabassa amb ceba i patata Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb verdures de temporada Truita de carabassó amb amanida d'enciam i tomàquet logurt de soja 	<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 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta verda amb patata Magre de porc amb salsa de verdures Fruita de temporada 	<p>Menú de Nadal:</p> <ul style="list-style-type: none"> Escudella amb galets Canelons de carn sense beixamel ni formatge Macedònia de fruites de temporada amb iogurt de soja
SETMANA 23-27 de Desembre	<p>FESTIU NIT DE NADAL DIA DE NADAL SANT ESTEVE</p>				

ALIMENT DE PROXIMITAT

CONSELL NUTRICIONAL

La fruita té un gran valor nutritiu i un paper protector per la salut. S'han de consumir 3 o més peces de fruita al dia. Poden ser senceres amb pell, trossejades o triturades i es poden prendre amb iogurt, fruits secs o, fins i tot, en forma de gelat casolà.

Si Dinem	Podem sopar
Llegums 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 colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

HRG

ESCOLA ENRIC GRANADOS -SENSE GLUTEN- DESEMBRE 2019



PA SENSE GLUTEN A TOTS ELS DINARS

* Pa sense gluten a tots els dinars

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 02-06 de Desembre	<ul style="list-style-type: none"> Escudella amb galets s/gluten ni ou Truita francesa amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Espirals a la italiana s/gluten ni ou Lluç al forn amb amanida d'enciam i pastanaga logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures amb cigrons, patata i ceba Pollastre rostit amb arròs bullit Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs a la camperola (pebrot, pastanaga i bolets) Llenties estofades amb verdures Fruita de temporada 	FESTIU
SETMANA 09-13 de Desembre	<ul style="list-style-type: none"> Mongetes blanques estofades amb verdures Truita de carbassó amb amanida d'enciam i formatge Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Verdura tricolor (patata, pastanaga i bledes) Pernilets de pollastre a la llimona amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa d'au amb pasta fina s/gluten ni ou Palometa amb arrebossat casolà amb amanida d'enciam i olives logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet natural Rodó de gall d'indi amb verdures i puré de moniato i patata Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Trinxat de patata i col Lluç al forn amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada
SETMANA 16-20 de Desembre	<ul style="list-style-type: none"> Crema de carbassa amb ceba i patata Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb verdures de temporada Truita de carbassó amb amanida d'enciam i tomàquet logurt 	<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 Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta verda amb patata Llom a la planxa amb amanida d'enciam i sèsam Fruita de temporada 	<p>Menú de Nadal:</p> <ul style="list-style-type: none"> Escudella amb galets s/gluten ni ou Canelons de carn gratinats s/gluten ni ou i sense beixamel Macedònia de fruites de temporada amb iogurt
SETMANA 23-27 de Desembre					
	FESTIU	NIT DE NADAL	DIA DE NADAL	SANT ESTEVE	

ALIMENT DE PROXIMITAT

CONSELL NUTRICIONAL

La fruita té un gran valor nutritiu i un paper protector per la salut. S'han de consumir 3 o més peces de fruita al dia. Poden ser senceres amb pell, trossejades o triturades i es poden prendre amb iogurt, fruits secs o, fins i tot, en forma de gelat casolà.

Si Dinem	Podem sopar
Llegums 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), Lípid(g), Carbohidrat (g)

MENÚ



Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

HRG

ESCOLA ENRIC GRANADOS -SENSE FRUITS SECS- DESEMBRE 2019

PA A TOTS ELS DÍMARS



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 02-06 de Desembre	<ul style="list-style-type: none"> Escudella amb galets Ou dur gratinat amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Espirals a la italiana Lluç al forn amb amanida d'enciam i pastanaga logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures amb cigrons, patata i ceba Pollastre rostit amb cuscús Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs a la camperola (pebrot, pastanaga i bolets) Llenties estofades amb verdures Fruita de temporada 	FESTIU
SETMANA 09-13 de Desembre	<ul style="list-style-type: none"> Mongetes blanques estofades amb verdures Truita de carabassó amb amanida d'enciam i formatge Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Verdura tricolor (patata, pastanaga i bledes) Pernilets de pollastre a la llimona amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa d'au amb pasta fina Palometa amb arrebossat casolà amb amanida d'enciam i olives logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet natural Rodó de gall d'indi amb verdures i puré de moniato i patata Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Trinxat de patata i col Mandonguilles amb sípia Fruita de temporada
SETMANA 16-20 de Desembre	<ul style="list-style-type: none"> Crema de carabassa amb ceba i patata Croquetes de bacallà i amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb verdures de temporada Truita de carabassó amb amanida d'enciam i tomàquet logurt 	<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 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta verda amb patata Magre de porc amb salsa de verdures Fruita de temporada 	<p>Menú de Nadal:</p> <ul style="list-style-type: none"> Escudella amb galets Canelons de carn gratinats Macedònia de fruites de temporada amb iogurt
SETMANA 23-27 de Desembre	<p>FESTIU NIT DE NADAL DIA DE NADAL SANT ESTEVE</p>				

ALIMENT DE PROXIMITAT

CONSELL NUTRICIONAL

La fruita té un gran valor nutritiu i un paper protector per la salut. S'han de consumir 3 o més peces de fruita al dia. Poden ser senceres amb pell, trossegades o triturades i es poden prendre amb iogurt, fruits secs o, fins i tot, en forma de gelat casolà.

Si Dinem	Podem sopar
Llegums 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), Lípid(g), Carbohidrat (g)



MENÚ



Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

HRG

ESCOLA ENRIC GRANADOS -BAIX EN GREIXOS- DESEMBRE 2019

PA A TOTS ELS DÍMARS



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 02-06 de Desembre	<ul style="list-style-type: none"> · Mongetes blanques estofades amb verdures · Truita francesa amb amanida d'enciam i blat de moro 📍 Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Espirals a la italiana · Lluç al forn amb amanida d'enciam i pastanaga · logurt desnatat 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures amb cigrons, patata i ceba 📍 Pollastre rostit amb cuscús 📍 Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs a la camperola (pebrot, pastanaga i bolets) · Llenties estofades amb verdures · Fruita de temporada 	FESTIU
SETMANA 09-13 de Desembre	<ul style="list-style-type: none"> · Mongetes blanques estofades amb verdures · Truita de carabassó amb amanida d'enciam i formatge 📍 Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Verdura tricolor (patata, pastanaga i bledes) 📍 Pernilets de pollastre a la llimona amb amanida d'enciam i pastanaga 📍 Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de verdures · Lluç al forn amb verdures de temporada · logurt desnatat 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet natural 📍 Gall d'indi a la planxa amb verdures de temporada 📍 Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de patata i col · Cues de rap amb picada d'all i julivert · Fruita de temporada
SETMANA 16-20 de Desembre	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carabassa amb ceba i patata 📍 Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro 📍 Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb verdures de temporada · Truita francesa amb amanida d'enciam i tomàquet · logurt desnatat 	<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 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta verda amb patata · Llom a la planxa amb amanida d'enciam i sèsam 📍 Fruita de temporada 	<p>Menú de Nadal:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Sopa de verdures amb galets · Canelons de carn gratinats sense beixamel · Macedònia de fruites de temporada amb iogurt desnatat
SETMANA 23-27 de Desembre	<p style="text-align: center;">FESTIU NIT DE NADAL DIA DE NADAL SANT ESTEVE</p>				

📍 ALIMENT DE PROXIMITAT

CONSELL NUTRICIONAL

La fruita té un gran valor nutritiu i un paper protector per la salut. S'han de consumir 3 o més peces de fruita al dia. Poden ser senceres amb pell, trossejades o triturades i es poden prendre amb iogurt, fruits secs o, fins i tot, en forma de gelat casolà.

Si Dinem	Podem sopar
Llegums 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), Lípid(g), Carbohidrat (g)

