

MENÚ

ESCOLA ENRIC GRANADOS - BASAL- GENER 2020

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 06-10 de gener	DIA DE REIS	FESTIU	<ul style="list-style-type: none"> · Llenties estofades amb verdures · Mandonguilles amb salsa de tomàquet · Logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de peix amb arròs · Truita de formatge amb amanida d'enciam i remolatxa · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Patates estofades amb verdures · Botifarra amb seques · Fruita de temporada
SETMANA 13-17 de gener	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet natural · Ou dur gratinat amb amanida d'enciam i olives · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Bròquil amb patata · Croquetes de pernil amb amanida d'enciam i tomàquet · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongetes blanques estofades amb verdures · Lluç al forn amb salsa de verdures · Logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de porro · Hamburguesa amb amanida d'enciam · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb galets · Pollastre al forn amb amanida d'enciam i pastanaga · Fruita de temporada
SETMANA 20-24 de gener	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de coliflor i patata · Magre de porc amb salsa de verdures · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb bolets i ceba · Lluç a l'andalusa amb amanida d'enciam i olives · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Salsitxes al forn amb amanida d'enciam i blat de moro · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb verdures · Remenat d'ous amb patata i amanida d'enciam i xerris · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Espirals amb beixamel · Pollastre al forn amb poma i ceba · Logurt
SETMANA 27-31 de gener	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Pizza de tonyina i olives amb amanida d'enciam i tomàquet · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Patates a la marinera · Ou dur gratinat amb amanida d'enciam i sèsam · Logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Espirals a la italiana · Lluç al forn amb salsa de verdures (ceba, carabassó i pastanaga) · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures · Estofat de gall d'indi amb patates · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet natural · Pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro · Fruita de temporada

Valoració Nutricional de l'Apat: Energia (Kcal), Lipids (g), Proteïnes (g), Carbohidrat

 ALIMENT DE PROXIMITAT

CONSELL NUTRICIONAL

Els "Meatless Monday" és una iniciativa que promou un consum responsable, just i adequat de carn, i permet disminuir la petjada ecològica. D'aquesta manera podem potenciar els plats que ens proporcionen **proteïna d'origen vegetal** com les llegums amb els cereals i les verdures.

Si Dinem Podem sopar

Llegums o fècules	Verdures cuites
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 colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

HRG



ESCOLA ENRIC GRANADOS -BASAL- GENER 2020

PA A TOTS ELS DINARS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 06-10 de gener	DIA DE REIS	FESTIU	<ul style="list-style-type: none"> Llenties estofades amb verdures Mandonguilles amb salsa de tomàquet Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de peix amb arròs Truita de formatge amb amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Patates estofades amb verdures Botifarra amb seques Fruita de temporada
SETMANA 13-17 de gener	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet natural Ou dur gratinat amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Bròquil amb patata Croquetes de pernil amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Mongetes blanques estofades amb verdures Lluç al forn amb salsa de verdures logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de porro Hamburguesa amb amanida d'enciam Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa d'au amb galets Pollastre al forn amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
SETMANA 20-24 de gener	<ul style="list-style-type: none"> Crema de coliflor i patata Magre de porc amb salsa de verdures Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb bolets i ceba Lluç a l'andalusa amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta tendra amb patata Salsitxes al forn amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb verdures Remenat d'ous amb patata i amanida d'enciam i xerris Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Espirals amb beixamel Pollastre al forn amb poma i ceba logurt
SETMANA 27-31 de gener	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta tendra amb patata Pizza de tonyina i olives amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Patates a la marinera Ou dur gratinat amb amanida d'enciam i sèsam logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Espirals a la italiana Lluç al forn amb salsa de verdures (ceba, carabassó i pastanaga) Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures Estofat de gall d'indi amb patates Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet natural Pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada

ALIMENT DE PROXIMITAT

CONSELL NUTRICIONAL

Els "Meatless Monday" és una iniciativa que promou un consum responsable, just i adequat de carn, i permet disminuir la petjada ecològica. D'aquesta manera podem potenciar els plats que ens proporcionen **proteïna d'origen vegetal** com les llegums amb els cereals i les verdures.

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 CARN- GENER 2020

PA A TOTS ELS DINARS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 06-10 de gener	DIA DE REIS	FESTIU	<ul style="list-style-type: none"> Llenties estofades amb verdures Mandonguilles de tonyina amb salsa de tomàquet 📍 logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de peix amb arròs Truita de formatge amb amanida d'enciam i remolatxa 📍 Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Patates estofades amb verdures Lluç al forn amb picada d'all i julivert i amanida d'enciam i olives Fruita de temporada
SETMANA 13-17 de gener	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet natural Ou dur gratinat amb amanida d'enciam i olives 📍 Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Bròquil amb patata Croquetes de bacallà amb amanida d'enciam i tomàquet 📍 Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Mongetes blanques estofades amb verdures Lluç al forn amb salsa de verdures 📍 logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de porro Ous remenats amb amanida d'enciam 📍 Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de verdures amb galets Cues de rap al forn amb amanida d'enciam i pastanaga 📍 Fruita de temporada
SETMANA 20-24 de gener	<ul style="list-style-type: none"> Crema de coliflor i patata Truita francesa amb amanida d'enciam i pastanaga 📍 Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb bolets i ceba Lluç a l'andalusa amb amanida d'enciam i olives 📍 Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta tendra amb patata Rap a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro 📍 Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb verdures Remenat d'ous amb patata i amanida d'enciam i xerris Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Espirals amb beixamel Figuretes de peix amb poma i ceba 📍 logurt
SETMANA 27-31 de gener	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta tendra amb patata Pizza de tonyina i olives amb amanida d'enciam i tomàquet 📍 Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Patates a la marinera Ou dur gratinat amb amanida d'enciam i sèsam 📍 logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Espirals a la italiana Lluç al forn amb salsa de verdures (ceba, carabassó i pastanaga) 📍 Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures Estofat de sípia amb patates 📍 Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet natural Truita francesa amb amanida d'enciam i blat de moro 📍 Fruita de temporada

📍 ALIMENT DE PROXIMITAT

CONSELL NUTRICIONAL

Els "Meatless Monday" és una iniciativa que promou un consum responsable, just i adequat de carn, i permet disminuir la petjada ecològica. D'aquesta manera podem potenciar els plats que ens proporcionen **proteïna d'origen vegetal** com les llegums amb els cereals i les verdures.

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- GENER 2020

PA A TOTS ELS DINARS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 06-10 de gener	DIA DE REIS	FESTIU	<ul style="list-style-type: none"> Llenties estofades amb verdures Mandonguilles amb salsa de tomàquet logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de verdures amb arròs Truita de formatge amb amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Patates estofades amb verdures Botifarra amb seques Fruita de temporada
SETMANA 13-17 de gener	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet natural Ou dur gratinat amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Bròquil amb patata Croquetes de pernil amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Mongetes blanques estofades amb verdures Pollastre a la planxa amb verduretes logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de porro Hamburguesa amb amanida d'enciam Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa d'au amb galets Pollastre al forn amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
SETMANA 20-24 de gener	<ul style="list-style-type: none"> Crema de coliflor i patata Magre de porc amb salsa de verdures Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb bolets i ceba Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta tendra amb patata Salsitxes al forn amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb verdures Remenat d'ous amb patata i amanida d'enciam i xerris Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Espirals amb beixamel Pollastre al forn amb poma i ceba logurt
SETMANA 27-31 de gener	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta tendra amb patata Pizza de pernil i formatge amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Patates a la marinera Ou dur gratinat amb amanida d'enciam i sèsam logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Espirals a la italiana Pollastre a la planxa amb salsa de verdures (ceba, carabassó i pastanaga) Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures Estofat de gall d'indi amb patates Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet natural Pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada

ALIMENT DE PROXIMITAT

CONSELL NUTRICIONAL

Els "Meatless Monday" és una iniciativa que promou un consum responsable, just i adequat de carn, i permet disminuir la petjada ecològica. D'aquesta manera podem potenciar els plats que ens proporcionen **proteïna d'origen vegetal** com les llegums amb els cereals i les verdures.

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- GENER 2020

PA A TOTS ELS DINARS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 06-10 de gener	DIA DE REIS	FESTIU	<ul style="list-style-type: none"> Lenties estofades amb verdures Mandonguilles amb salsa de tomàquet 📍 logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de peix amb arròs Lluç al forn amb amanida d'enciam i remolatxa 📍 Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Patates estofades amb verdures Botifarra amb seques Fruita de temporada
SETMANA 13-17 de gener	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet natural Cues de rap al forn amb amanida d'enciam i olives 📍 Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Bròquil amb patata Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet 📍 Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Mongetes blanques estofades amb verdures Lluç al forn amb salsa de verdures 📍 logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de porro Hamburguesa s/ou amb amanida d'enciam 📍 Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa d'au amb galets s/gluten ni ou 📍 Pollastre al forn amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
SETMANA 20-24 de gener	<ul style="list-style-type: none"> Crema de coliflor i patata Magre de porc amb salsa de verdures 📍 Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb bolets i ceba Lluç a l'andalusa amb amanida d'enciam i olives 📍 Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta tendra amb patata Salsitxes al forn amb amanida d'enciam i blat de moro 📍 Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb verdures Gall d'indi a la planxa amb amanida d'enciam i xerris Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Espirals s/gluten ni ou amb beixamel 📍 Pollastre al forn amb poma i ceba 📍 logurt
SETMANA 27-31 de gener	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta tendra amb patata Pizza de tonyina i olives amb amanida d'enciam i tomàquet 📍 Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Patates a la marinera Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i sèsam 📍 logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Espirals s/gluten ni ou a la italiana Lluç al forn amb salsa de verdures (ceba, carabassó i pastanaga) 📍 Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures Estofat de gall d'indi amb patates 📍 Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet natural 📍 Pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada

📍 ALIMENT DE PROXIMITAT

CONSELL NUTRICIONAL

Els "Meatless Monday" és una iniciativa que promou un consum responsable, just i adequat de carn, i permet disminuir la petjada ecològica. D'aquesta manera podem potenciar els plats que ens proporcionen **proteïna d'origen vegetal** com les llegums amb els cereals i les verdures.

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 VEDELLA- GENER 2020



PA A TOTS ELS DINARS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 06-10 de gener	DIA DE REIS	FESTIU	<ul style="list-style-type: none"> Llenties estofades amb verdures Mandonguilles amb salsa de tomàquet logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de peix amb arròs Truita de formatge amb amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Patates estofades amb verdures Botifarra amb seques Fruita de temporada
SETMANA 13-17 de gener	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet natural Ou dur gratinat amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Bròquil amb patata Croquetes de bacallà amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Mongetes blanques estofades amb verdures Lluç al forn amb salsa de verdures logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de porro Hamburguesa de pollastre amb amanida d'enciam Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de verdures amb galets Pollastre al forn amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
SETMANA 20-24 de gener	<ul style="list-style-type: none"> Crema de coliflor i patata Magre de porc amb salsa de verdures Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb bolets i ceba Lluç a l'andalusa amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta tendra amb patata Salsitxes al forn amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb verdures Remenat d'ous amb patata i amanida d'enciam i xerris Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Espirals amb beixamel Pollastre al forn amb poma i ceba logurt
SETMANA 27-31 de gener	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta tendra amb patata Pizza de tonyina i olives amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Patates a la marinera Ou dur gratinat amb amanida d'enciam i sèsam logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Espirals a la italiana Lluç al forn amb salsa de verdures (ceba, carabassó i pastanaga) Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures Estofat de gall d'indi amb patates Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet natural Pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada

ALIMENT DE PROXIMITAT

CONSELL NUTRICIONAL

Els "Meatless Monday" és una iniciativa que promou un consum responsable, just i adequat de carn, i permet disminuir la petjada ecològica. D'aquesta manera podem potenciar els plats que ens proporcionen **proteïna d'origen vegetal** com les llegums amb els cereals i les verdures.

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 PORC- GENER 2020

PA A TOTS ELS DINARS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 06-10 de gener	DIA DE REIS	FESTIU	<ul style="list-style-type: none"> Llenties estofades amb verdures Mandonguilles de tonyina amb salsa de tomàquet 📍 logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de peix amb arròs Truita de formatge amb amanida d'enciam i remolatxa 📍 Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Patates estofades amb verdures Pollastre a la planxa amb seques Fruita de temporada
SETMANA 13-17 de gener	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet natural Ou dur gratinat amb amanida d'enciam i olives 📍 Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Bròquil amb patata Croquetes de bacallà amb amanida d'enciam i tomàquet 📍 Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Mongetes blanques estofades amb verdures Lluç al forn amb salsa de verdures 📍 logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de porro Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciam 📍 Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de verdures amb galets 📍 Pollastre al forn amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
SETMANA 20-24 de gener	<ul style="list-style-type: none"> Crema de coliflor i patata Truita francesa amb amanida d'enciam i pastanaga 📍 Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb bolets i ceba Lluç a l'andalusa amb amanida d'enciam i olives 📍 Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta tendra amb patata Salsitxes de pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro 📍 Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb verdures Remenat d'ous amb patata i amanida d'enciam i xerris Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Espirals amb salsa de tomàquet 📍 Pollastre al forn amb poma i ceba logurt
SETMANA 27-31 de gener	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta tendra amb patata Pizza de tonyina i olives amb amanida d'enciam i tomàquet 📍 Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Patates a la marinera Ou dur gratinat amb amanida d'enciam i sèsam 📍 logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Espirals a la italiana Lluç al forn amb salsa de verdures (ceba, carabassó i pastanaga) 📍 Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures Estofat de gall d'indi amb patates 📍 Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet natural 📍 Pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada

📍 ALIMENT DE PROXIMITAT

CONSELL NUTRICIONAL

Els "Meatless Monday" és una iniciativa que promou un consum responsable, just i adequat de carn, i permet disminuir la petjada ecològica. D'aquesta manera podem potenciar els plats que ens proporcionen **proteïna d'origen vegetal** com les llegums amb els cereals i les verdures.

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 - MENÚ HALAL- GENER 2020

PA A TOTS ELS DINARS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 06-10 de gener	DIA DE REIS	FESTIU	<ul style="list-style-type: none"> Llenties estofades amb verdures Mandonguilles de tonyina amb salsa de tomàquet. logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de peix amb arròs Truita de formatge amb amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Patates estofades amb verdures Pollastre halal a la planxa amb seques Fruita de temporada
SETMANA 13-17 de gener	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet natural Ou dur gratinat amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Bròquil amb patata Croquetes de bacallà amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Mongetes blanques estofades amb verdures Lluç al forn amb salsa de verdures logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de porro Ous remenats amb amanida d'enciam Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de verdures amb galets Pollastre halal al forn amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
SETMANA 20-24 de gener	<ul style="list-style-type: none"> Crema de coliflor i patata Truita francesa amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb bolets i ceba Lluç a l'andalusa amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta tendra amb patata Rap a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb verdures Remenat d'ous amb patata i amanida d'enciam i xerris Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Espirals amb salsa de tomàquet Pollastre halal al forn amb poma i ceba logurt
SETMANA 27-31 de gener	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta tendra amb patata Pizza de tonyina i olives amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Patates a la marinera Ou dur gratinat amb amanida d'enciam i sèsam logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Espirals a la italiana Lluç al forn amb salsa de verdures (ceba, carabassó i pastanaga) Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures Estofat de sípia amb patates Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet natural Pollastre halal al forn amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada

ALIMENT DE PROXIMITAT

CONSELL NUTRICIONAL

Els "Meatless Monday" és una iniciativa que promou un consum responsable, just i adequat de carn, i permet disminuir la petjada ecològica. D'aquesta manera podem potenciar els plats que ens proporcionen **proteïna d'origen vegetal** com les llegums amb els cereals i les verdures.

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- GENER 2020



PA A TOTS ELS DINARS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 06-10 de gener	DIA DE REIS	FESTIU	<ul style="list-style-type: none"> Llenties estofades amb verdures Mandonguilles s/lactosa amb salsa de tomàquet logurt de soja 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de peix amb arròs Truita francesa amb amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Patates estofades amb verdures Botifarra s/lactosa amb seques Fruita de temporada
SETMANA 13-17 de gener	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet natural Ous remenats amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Bròquil amb patata Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Mongetes blanques estofades amb verdures Lluç al forn amb salsa de verdures logurt de soja 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de porro Hamburguesa s/lactosa amb amanida d'enciam Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa d'au amb galets Pollastre al forn amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
SETMANA 20-24 de gener	<ul style="list-style-type: none"> Crema de coliflor i patata Magre de porc amb salsa de verdures Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb bolets i ceba Lluç a l'andalusa amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta tendra amb patata Salsitxes s/lactosa al forn amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb verdures Remenat d'ous amb patata i amanida d'enciam i xerris Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Espirals amb salsa de tomàquet Pollastre al forn amb poma i ceba logurt de soja
SETMANA 27-31 de gener	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta tendra amb patata Pizza de tonyina i olives s/formatge amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Patates a la marinera Ous remenats amb amanida d'enciam i sèsam logurt de soja 	<ul style="list-style-type: none"> Espirals a la italiana Lluç al forn amb salsa de verdures (ceba, carabassó i pastanaga) Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures Estofat de gall d'indi amb patates Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet natural Pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada

ALIMENT DE PROXIMITAT

CONSELL NUTRICIONAL

Els "Meatless Monday" és una iniciativa que promou un consum responsable, just i adequat de carn, i permet disminuir la petjada ecològica. D'aquesta manera podem potenciar els plats que ens proporcionen **proteïna d'origen vegetal** com les llegums amb els cereals i les verdures.

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 PLV- GENER 2020



PA A TOTS ELS DINARS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 06-10 de gener	DIA DE REIS	FESTIU	<ul style="list-style-type: none"> · Lenties estofades amb verdures · Mandonguilles s/llet ni derivats amb salsa de tomàquet · Iogurt de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de peix amb arròs · Truita francesa amb amanida d'enciam i remolatxa 📍 Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Patates estofades amb verdures · Botifarra s/llet ni derivats amb seques · Fruita de temporada
SETMANA 13-17 de gener	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet natural · Ous remenats amb amanida d'enciam i olives 📍 Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Bròquil amb patata · Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet 📍 Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongetes blanques estofades amb verdures · Lluç al forn amb salsa de verdures · Iogurt de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de porro · Hamburguesa s/llet ni derivats amb amanida d'enciam 📍 Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb galets 📍 Pollastre al forn amb amanida d'enciam i pastanaga · Fruita de temporada
SETMANA 20-24 de gener	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de coliflor i patata · Magre de porc amb salsa de verdures 📍 Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb bolets i ceba · Lluç a l'andalusa amb amanida d'enciam i olives 📍 Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Salsitxes s/llet ni derivats al forn amb amanida d'enciam i blat de moro 📍 Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb verdures · Remenat d'ous amb patata i amanida d'enciam i xerris · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Espirals amb salsa de tomàquet 📍 Pollastre al forn amb poma i ceba · Iogurt de soja
SETMANA 27-31 de gener	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet 📍 Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Patates a la marinera · Ous remenats amb amanida d'enciam i sèsam · Iogurt de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Espirals a la italiana · Lluç al forn amb salsa de verdures (ceba, carabassó i pastanaga) 📍 Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures · Estofat de gall d'indi amb patates 📍 Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet natural 📍 Pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro · Fruita de temporada

📍 ALIMENT DE PROXIMITAT

CONSELL NUTRICIONAL

Els "Meatless Monday" és una iniciativa que promou un consum responsable, just i adequat de carn, i permet disminuir la petjada ecològica. D'aquesta manera podem potenciar els plats que ens proporcionen **proteïna d'origen vegetal** com les llegums amb els cereals i les verdures.

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 GLUTEN- GENER 2020



PA SENSE GLUTEN A TOTS ELS DINARS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 06-10 de gener	DIA DE REIS	FESTIU	<ul style="list-style-type: none"> Llenties estofades amb verdures Mandonguilles s/gluten amb salsa de tomàquet logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de peix amb arròs Truita de formatge amb amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Patates estofades amb verdures Botifarra s/gluten amb seques Fruita de temporada
SETMANA 13-17 de gener	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet natural Ous remenats amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Bròquil amb patata Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Mongetes blanques estofades amb verdures Lluç al forn amb verdures logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de porro Hamburguesa s/gluten amb amanida d'enciam Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa d'au amb galets s/gluten ni ou Pollastre al forn amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
SETMANA 20-24 de gener	<ul style="list-style-type: none"> Crema de coliflor i patata Truita francesa amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb bolets i ceba Lluç al forn amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta tendra amb patata Salsitxes s/gluten al forn amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb verdures Remenat d'ous amb patata i amanida d'enciam i xerris Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Espirals s/gluten ni ou amb salsa de tomàquet Pollastre al forn amb poma i ceba logurt
SETMANA 27-31 de gener	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta tendra amb patata Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Patates a la marinera Ous remenats amb amanida d'enciam i sèsam logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Espirals s/gluten ni ou a la italiana Lluç al forn amb salsa de verdures (ceba, carabassó i pastanaga) Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures Estofat de gall d'indi amb patates Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet natural Pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada

ALIMENT DE PROXIMITAT

CONSELL NUTRICIONAL

Els "Meatless Monday" és una iniciativa que promou un consum responsable, just i adequat de carn, i permet disminuir la petjada ecològica. D'aquesta manera podem potenciar els plats que ens proporcionen **proteïna d'origen vegetal** com les llegums amb els cereals i les verdures.

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 FRUTIS SECS- GENER 2020



PA SENSE GLUTEN A TOTS ELS DINARS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 06-10 de gener	DIA DE REIS	FESTIU	<ul style="list-style-type: none"> Llenties estofades amb verdures Mandonguilles amb salsa de tomàquet 📍 logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de peix amb arròs Truita de formatge amb amanida d'enciam i remolatxa 📍 Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Patates estofades amb verdures Botifarra amb seques Fruita de temporada
SETMANA 13-17 de gener	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet natural Ou dur gratinat amb amanida d'enciam i olives 📍 Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Bròquil amb patata Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet 📍 Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Mongetes blanques estofades amb verdures Lluç al forn amb salsa de verdures 📍 logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de porro Hamburguesa amb amanida d'enciam 📍 Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa d'au amb galets 📍 Pollastre al forn amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
SETMANA 20-24 de gener	<ul style="list-style-type: none"> Crema de coliflor i patata Magre de porc amb salsa de verdures 📍 Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb bolets i ceba Lluç a l'andalusa amb amanida d'enciam i olives 📍 Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta tendra amb patata Salsitxes al forn amb amanida d'enciam i blat de moro 📍 Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb verdures Remenat d'ous amb patata i amanida d'enciam i xerris Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Espirals amb beixamel 📍 Pollastre al forn amb poma i ceba logurt
SETMANA 27-31 de gener	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta tendra amb patata Pizza de tonyina i olives amb amanida d'enciam i tomàquet 📍 Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Patates a la marinera Ou dur gratinat amb amanida d'enciam i sèsam 📍 logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Espirals a la italiana Lluç al forn amb salsa de verdures (ceba, carabassó i pastanaga) 📍 Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures Estofat de gall d'indi amb patates 📍 Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet natural 📍 Pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada

📍 ALIMENT DE PROXIMITAT

CONSELL NUTRICIONAL

Els "Meatless Monday" és una iniciativa que promou un consum responsable, just i adequat de carn, i permet disminuir la petjada ecològica. D'aquesta manera podem potenciar els plats que ens proporcionen **proteïna d'origen vegetal** com les llegums amb els cereals i les verdures.

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 - GENER 2020



PA SENSE GLUTEN A TOTS ELS DINARS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 06-10 de gener	DIA DE REIS	FESTIU	<ul style="list-style-type: none"> Llenties estofades amb verdures Mandonguilles amb salsa de tomàquet 📍 logurt desnatat 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de peix amb arròs Truita francesa amb amanida d'enciam i remolatxa 📍 Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Patates estofades amb verdures Lluç al forn amb picada d'all i julivert i amanida d'enciam i olives Fruita de temporada
SETMANA 13-17 de gener	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet natural Ous remenats amb amanida d'enciam i olives 📍 Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Bròquil amb patata Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet 📍 Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Mongetes blanques estofades amb verdures Lluç al forn amb verdures 📍 logurt desnatat 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de porro Hamburguesa amb amanida d'enciam 📍 Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa d'au amb galets 📍 Pollastre al forn amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
SETMANA 20-24 de gener	<ul style="list-style-type: none"> Crema de coliflor i patata Truita francesa amb amanida d'enciam i pastanaga 📍 Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb bolets i ceba Lluç a l'andalusa amb amanida d'enciam i olives 📍 Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta tendra amb patata Salsitxes al forn amb amanida d'enciam i blat de moro 📍 Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb verdures Remenat d'ous amb patata i amanida d'enciam i xerris Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Espirals amb salsa de tomàquet 📍 Pollastre al forn amb poma i ceba 📍 logurt desnatat
SETMANA 27-31 de gener	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta tendra amb patata Pizza de verdures amb amanida d'enciam i tomàquet 📍 Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Patates a la marinera Ous remenats amb amanida d'enciam i sèsam 📍 logurt desnatat 	<ul style="list-style-type: none"> Espirals a la italiana Lluç al forn amb salsa de verdures (ceba, carabassó i pastanaga) 📍 Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures Estofat de gall d'indi amb patates 📍 Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet natural 📍 Pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada

📍 ALIMENT DE PROXIMITAT

CONSELL NUTRICIONAL

Els "Meatless Monday" és una iniciativa que promou un consum responsable, just i adequat de carn, i permet disminuir la petjada ecològica. D'aquesta manera podem potenciar els plats que ens proporcionen **proteïna d'origen vegetal** com les llegums amb els cereals i les verdures.

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 GLUTEN NI VEDELLA- GENER 2020

PA SENSE GLUTEN A TOTS ELS DINARS



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 06-10 de gener	DIA DE REIS	FESTIU	<ul style="list-style-type: none"> Llenties estofades amb verdures Mandonguilles s/gluten amb salsa de tomàquet logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de peix amb arròs Truita de formatge amb amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Patates estofades amb verdures Botifarra s/gluten amb seques Fruita de temporada
SETMANA 13-17 de gener	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet natural Ous remenats amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Bròquil amb patata Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Mongetes blanques estofades amb verdures Lluç al forn amb verdures logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de porro Hamburguesa s/gluten de pollastre amb amanida d'enciam Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de verdures amb galets s/gluten ni ou Pollastre al forn amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
SETMANA 20-24 de gener	<ul style="list-style-type: none"> Crema de coliflor i patata Truita francesa amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb bolets i ceba Lluç al forn amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta tendra amb patata Salsitxes s/gluten al forn amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb verdures Remenat d'ous amb patata i amanida d'enciam i xerris Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Espirals s/gluten ni ou amb salsa de tomàquet Pollastre al forn amb poma i ceba logurt
SETMANA 27-31 de gener	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta tendra amb patata Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Patates a la marinera Ous remenats amb amanida d'enciam i sèsam logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Espirals s/gluten ni ou a la italiana Lluç al forn amb salsa de verdures (ceba, carabassó i pastanaga) Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures Estofat de gall d'indi amb patates Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet natural Pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada

ALIMENT DE PROXIMITAT

CONSELL NUTRICIONAL

Els "Meatless Monday" és una iniciativa que promou un consum responsable, just i adequat de carn, i permet disminuir la petjada ecològica. D'aquesta manera podem potenciar els plats que ens proporcionen **proteïna d'origen vegetal** com les llegums amb els cereals i les verdures.

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 ENRÍC GRANADOS -SENSE OU, SOJA, PLV NI GLUTEN- GENER 2020



PA SENSE GLUTEN A TOTS ELS DINARS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 06-10 de gener	DIA DE REIS	FESTIU	<ul style="list-style-type: none"> · Lenties estofades amb verdures · Pollastre a la planxa amb salsa de tomàquet · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de peix amb arròs · Lluç al forn amb amanida d'enciam i remolatxa 📍 Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Patates estofades amb verdures · Llom a la planxa amb seques · Fruita de temporada
SETMANA 13-17 de gener	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet natural · Cues de rap al forn amb amanida d'enciam i olives 📍 Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Bròquil amb patata · Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet 📍 Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongetes blanques estofades amb verdures · Lluç al forn amb salsa de verdures · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de porro · Gall d'indi a la planxa amb amanida d'enciam 📍 Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb galets s/gluten ni ou 📍 Pollastre al forn amb amanida d'enciam i pastanaga · Fruita de temporada
SETMANA 20-24 de gener	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de coliflor i patata · Pollastre a la planxa amb amanida 📍 Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb bolets i ceba · Lluç a l'andalusa amb amanida d'enciam i olives 📍 Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Llom a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro 📍 Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb verdures · Gall d'indi a la planxa amb amanida d'enciam i xerris · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Espirals s/gluten ni ou amb salsa de tomàquet 📍 Pollastre al forn amb poma i ceba · Fruita de temporada
SETMANA 27-31 de gener	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet 📍 Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Patates a la marinera · Llom a la planxa amb amanida d'enciam i sèsam · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Espirals s/gluten ni ou a la italiana · Lluç al forn amb salsa de verdures (ceba, carabassó i pastanaga) 📍 Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures · Estofat de gall d'indi amb patates 📍 Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet natural 📍 Pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro · Fruita de temporada

📍 ALIMENT DE PROXIMITAT

CONSELL NUTRICIONAL

Els "Meatless Monday" és una iniciativa que promou un consum responsable, just i adequat de carn, i permet disminuir la petjada ecològica. D'aquesta manera podem potenciar els plats que ens proporcionen **proteïna d'origen vegetal** com les llegums amb els cereals i les verdures.

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)