

MENÚ




ESCOLA PUIG I GAIRALT–Basal- Novembre 2020



Pa a tots els dinars

SETMANA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 02 -06 de novembre	Patates estofades amb verdures Remenat sobrassada i formatge Enciam i blat de moro Fruita Kcal: 802 Lip: 44,89 Prot: 24,94 HC: 77,69	Arròs tres delícies Palomet amb arrebossat casolà Enciam i remolatxa Fruita Kcal: 904 Lip: 27,96 Prot: 38,23 HC: 131,82	Llenties estofades amb verdures Gall dindi a les fines herbes Ceba i bolets saltats Fruita Kcal: 646 Lip: 19,98 Prot: 39,94 HC: 79,62	Espirals italiana Mandonguilles jardinera Iogurt Kcal: 892 Lip: 40,77 Prot: 33,27 HC: 98,92	Crema de verdures Pollastre amb prunes Fruita Kcal: 532 Lip: 14,48 Prot: 38,56 HC: 62,04
SETMANA 09 - 13 de novembre	Sopa d'au amb pasta fina Pizza de tonyina i olives Enciam i blat de moro Fruita Kcal: 636 Lip: 24,13 Prot: 20,56 HC: 83,94	Mongeta verda amb patata Pollastre rostit Enciam i olives Fruita Kcal: 506 Lip: 23,24 Prot: 27,22 HC: 48,83	Espagueti amb tonyina Cap de llom amb verdures Iogurt Kcal: 782 Lip: 27,51 Prot: 45,90 HC: 87,54	Cigrons saltats amb tomàquet i pernil dolç Lluç al forn Enciam i blat de moro Fruita Kcal: 549 Lip: 23,79 Prot: 28,75 HC: 51,64	Arròs napolitana Truita de carabassó i ceba Enciam i pastanaga Fruita Kcal: 710 Lip: 24,14 Prot: 18,72 HC: 109,77
SETMANA 16 - 20 de novembre	Llenties estofades Hamburguesa de vedella Enciam i tomàquet Fruita Kcal: 689 Lip: 25,38 Prot: 35,25 HC: 83,24	Trinxat de col i patata Salmó al forn amb ceba Fruita Kcal: 548 Lip: 23,41 Prot: 31,69 HC: 54,73	Sopa de peix amb arròs Pollastre arrebossat casolà Dauets de carabassó Fruita Kcal: 662 Lip: 25,61 Prot: 41,63 HC: 68,91	Crema de carabassa Truita de patates Pastanaga ratllada Fruita Kcal: 505 Lip: 19,45 Prot: 12,42 HC: 70,65	Sémola amb verdures Llom al llet Enciam i olives Iogurt Kcal: 694 Lip: 26,28 Prot: 30,23 HC: 82,55
SETMANA 23 - 27 de novembre	Bròquil i patata xafada Salsitxes al forn Enciam i remolatxa Fruita Kcal: 613 Lip: 32,46 Prot: 29,71 HC: 51,75	Cigrons estofat amb verdures Vedella a la jardinera Fruita Kcal: 723 Lip: 22,21 Prot: 40,96 HC: 87,84	Arròs de peix Pollastre al forn amb poma Iogurt Kcal: 694 Lip: 18,87 Prot: 38,72 HC: 96,79	Sopa d'au amb pistons Lluç amb all i julivert Enciam i blat de moro Fruita Kcal: 469 Lip: 18,44 Prot: 23,16 HC: 53,24	Mongeta verda i patata Croquetes de pollastre Enciam i pastanaga Fruita Kcal: 602 Lip: 29,56 Prot: 10,68 HC: 75,88
SETMANA 30 - de novembre	Macarrons bolonyesa Truita de formatge Enciam i olives Fruita Kcal: 851 Lip: 36,67 Prot: 32,11 HC: 97,89				

Consell nutricional MUG CAKE DE CARABASSA

40 gr avena molta.
60 gr carabassa rostida.
60 gr beguda d'avena.
½ unça de xocolata negra.
½ c/p llevant.
Edulcorant.
Canella al gust.
Barregem molt bé els ingredients.
Afegim la xocolata .
Posem la tassa al micrones a màxima pot 1 minut i mig.
Postres saludables llestes !!!!

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), Carbohidrats (g)

MENÚ



Pa a tots els dinars

ESCOLA PUIG I GAIRALT–Sense peix– Novembre 2020

SETMANA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 02 -06 de novembre	Patates estofades amb verdures Remenat sobrassada i formatge Enciam i blat de moro Fruita	Arròs tres delícies Llom a la planxa Enciam i remolatxa Fruita	Llenties estofades amb verdures Gall dindi a les fines herbes Ceba i bolets saltats Fruita	Espirals italiana Mandonguilles jardinera logurt	Crema de verdures Pollastre amb prunes Fruita
SETMANA 09 - 13 de novembre	Sopa d'au amb pasta fina Coca de verdures Enciam i blat de moro Fruita	Mongeta verda amb patata Pollastre rostit Enciam i olives Fruita	Espagueti amb tonyina Cap de llom amb verdures logurt	Cigrons saltats amb tomàquet i pernil dolç Pit de gall dindi a la planxa Enciam i blat de moro Fruita	Arròs napolitana Truita de carabassó i ceba Enciam i pastanaga Fruita
SETMANA 16 - 20 de novembre	Llenties estofades Hamburguesa de vedella Enciam i tomàquet Fruita	Trinxat de col i patata Llom a la planxa Fruita	Sopa d'arròs Pollastre arrebossat casolà Dauets de carabassó Fruita	Crema de carabassa Truita de patates Pastanaga ratllada Fruita	Sémola amb verdures Llom al allet Enciam i olives logurt
SETMANA 23 - 27 de novembre	Bròquil i patata xafada Salsitxes al forn Enciam i remolatxa Fruita	Cigrons estofat amb verdures Vedella a la jardinera Fruita	Arròs de verdures Pollastre al forn amb poma iogurt	Sopa d'au amb pistons Llom a la planxa Enciam i blat de moro Fruita	Mongeta verda i patata Croquetes de pollastre Enciam i pastanaga Fruita
SETMANA 30 - de novembre	Macarrons bolonyesa Truita de formatge Enciam i olives Fruita				

Consell nutricional MUG CAKE DE CARABASSA

40 gr avena molta.
60 gr carabassa rostida.
60 gr beguda d'avena.
½ unça de xocolata negra.
½ c/p llevant.
Edulcorant.
Canella al gust.
Barregem molt bé els ingredients.
Afegim la xocolata .
Posem la tassa al micrones a màxima pot 1 minut i mig.
Postres saludables llestes !!!!

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), Carbohidrats (g)

MENÚ




Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

HRG



ESCOLA PUIG I GAIRALT – Sense ou - Novembre 2020

Pa a tots els dinars

SETMANA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 02 - 06 de novembre	Patates estofades amb verdures Pit de pollastre a la planxa Enciam i blat de moro Fruita	Arròs tres delícies Palomet amb arrebossat casolà Enciam i remolatxa Fruita	Llenties estofades amb verdures Gall dindi a les fines herbes Ceba i bolets saltats Fruita	Espirals s ou s gluten italiana Lluç amb verdures Iogurt	Crema de verdures Pollastre amb prunes Fruita
SETMANA 09 - 13 de novembre	Sopa d'au amb pasta s ou s gluten fina Pit de gall dindi a la planxa Enciam i blat de moro Fruita	Mongeta verda amb patata Pollastre rostit Enciam i olives Fruita	Espaguets s ou s gluten amb tonyina Cap de llom amb verdures Iogurt	Cigrons saltats amb tomàquet i pernil dolç Lluç al forn Enciam i blat de moro Fruita	Arròs napolitana Pit de gall dindi a la planxa Fruita
SETMANA 16 - 20 de novembre	Llenties estofades Hamburguesa de vedella Enciam i tomàquet Fruita	Trinxat de col i patata Salmó al forn amb cebes Fruita	Sopa de peix amb arròs Pit de pollastre a la planxa Dauets de carabassó Fruita	Crema de carabassa Pit de gall dindi a la planxa Pastanaga ratllada Fruita	Sémola s ou s gluten amb verdures Llom al allet Enciam i olives Iogurt
SETMANA 23 - 27 de novembre	Bròquil i patata xafada Salsitxes al forn Enciam i remolatxa Fruita <small>Kcal: 613 Lip: 32,46 Prot: 29,71 HC: 51,75</small>	Cigrons estofat amb verdures Vedella a la jardinera Fruita <small>Kcal: 723 Lip: 22,21 Prot: 40,96 HC: 87,84</small>	Arròs de peix Pollastre al forn amb poma Iogurt <small>Kcal: 694 Lip: 18,87 Prot: 38,72 HC: 96,79</small>	Sopa d'au amb pistons s ou s gluten Lluç amb all i julivert Enciam i blat de moro Fruita	Mongeta verda i patata Pit de gall dindi a la planxa Enciam i pastanaga Fruita
SETMANA 30 - de novembre	Macarrons s ou s gluten bolonyesa Pit de pollastre a la planxa Enciam i olives Fruita				

Consell nutricional MUG CAKE DE CARABASSA

40 gr avena molta.
60 gr carabassa rostida.
60 gr beguda d'avena.
½ unça de xocolata negra.
½ c/p llevant.
Edulcorant.
Canella al gust.
Barregem molt bé els ingredients.
Afegim la xocolata .
Posem la tassa al micrònes a màxima pot 1 minut i mig.
Postres saludables llestes !!!!

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), Carbohidrats (g)

MENÚ




ESCOLA PUIG I GAIRALT–Sense carn- Novembre 2020

Pa a tots els dinars

SETMANA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 02 -06 de novembre	Patates estofades amb verdures Remenat amb formatge Enciam i blat de moro Fruita	Arròs tres delícies Palometa amb arrebossat casolà Enciam i remolatxa Fruita	Llenties estofades amb verdures Arròs amb bolets Ceba i bolets saltats Fruita	Espirals italiana Truita francesa iogurt	Crema de verdures Lluç al forn Fruita
SETMANA 09 - 13 de novembre	Sopa d'au amb pasta fina Pizza de tonyina i olives Enciam i blat de moro Fruita	Mongeta verda amb patata Lluç a la planxa Enciam i olives Fruita	Espagueti amb tonyina Remenat amb verdures iogurt	Cigrons saltats amb bolets Lluç al forn Enciam i blat de moro Fruita	Arròs napolitana Truita de carabassó i ceba Enciam i pastanaga Fruita
SETMANA 16 - 20 de novembre	Llenties estofades Espagueti napolitana Enciam i tomàquet Fruita	Trinxat de col i patata Salmó al forn amb ceba Fruita	Sopa de peix amb arròs Llenties amb verdures Dauets de carabassó Fruita	Crema de carabassa Truita de patates Pastanaga ratllada Fruita	Sémola amb verdures Palometa al allet Enciam i olives iogurt
SETMANA 23 - 27 de novembre	Bròquil i patata xafada Remenat amb ceba i bolets Enciam i remolatxa Fruita	Cigrons estofat amb verdures Lluç a la planxa Fruita	Arròs de peix Truita francesa iogurt	Sopa d'au amb pistons Lluç amb all i julivert Enciam i blat de moro Fruita	Mongeta verda i patata Croquetes de bacallà Enciam i pastanaga Fruita
SETMANA 30 - de novembre	Macarrons amb verdures Truita de formatge Enciam i olives Fruita				

Consell nutricional MUG CAKE DE CARABASSA

40 gr avena molta.
60 gr carabassa rostida.
60 gr beguda d'avena.
½ unça de xocolata negra.
½ c/p llevant.
Edulcorant.
Canyella al gust.
Barregem molt bé els ingredients.
Afegim la xocolata .
Posem la tassa al micrones a màxima pot 1 minut i mig.
Postres saludables llestes !!!!

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), Carbohidrats (g)

MENÚ




ESCOLA PUIG I GAIRALT–Baix en greix- Novembre 2020

Pa a tots els dinars

SETMANA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 02 -06 de novembre	Patates estofades amb verdures Remenat Enciam i blat de moro Fruita	Arròs tres delícies Palometa al allet Enciam i remolatxa Fruita	Llenties estofades amb verdures Gall dindi a les fines herbes Ceba i bolets saltats Fruita	Espirals italiana Mandonguilles jardineria logurt	Crema de verdures Pollastre amb prunes Fruita
SETMANA 09 - 13 de novembre	Sopa d'au amb pasta fina Coca de verdures Enciam i blat de moro Fruita	Mongeta verda amb patata Pollastre rostit Enciam i olives Fruita	Espagueti amb tonyina Cap de lllom amb verdures logurt	Cigrons saltats amb tomàquet i pernil dolç Lluç al forn Enciam i blat de moro Fruita	Arròs napolitana Truita a la francesa Enciam i pastanaga Fruita
SETMANA 16 - 20 de novembre	Llenties estofades Pit de gall dindi a la planxa Enciam i tomàquet Fruita	Trinxat de col i patata Salmó al forn amb ceba Fruita	Sopa de peix amb arròs Pit de pollastre a la planxa Dauets de carabassó Fruita	Crema de carabassa Truita francesa Pastanaga ratllada Fruita	Sémola amb verdures Llom al allet Enciam i olives logurt
SETMANA 23 - 27 de novembre	Bròquil i patata xafada Pollastre a la planxa Enciam i remolatxa Fruita	Cigrons estofat amb verdures Vedella a la jardineria Fruita	Arròs de peix Pollastre al forn amb poma iogurt	Sopa d'au amb pistons Lluç amb all i julivert Enciam i blat de moro Fruita	Mongeta verda i patata Remenat Enciam i pastanaga Fruita
SETMANA 30 - de novembre	Macarrons amb verdures Pit de pollastre a la planxa Enciam i olives Fruita				

Consell nutricional MUG CAKE DE CARABASSA

40 gr avena molta.
60 gr carabassa rostida.
60 gr beguda d'avena.
½ unça de xocolata negra.
½ c/p llevant.
Edulcorant.
Canella al gust.
Barregem molt bé els ingredients.
Afegim la xocolata .
Posem la tassa al micrones a màxima pot 1 minut i mig.
Postres saludables llestes !!!!

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), Carbohidrats (g)

MENÚ




ESCOLA PUIG I GAIRALT–Sense lactosa- Novembre 2020

Pa a tots els dinars

SETMANA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 02 -06 de novembre	Patates estofades amb verdures Remenat Enciam i blat de moro Fruita	Arròs tres delícies Palomet amb arrebossat casolà Enciam i remolatxa Fruita	Llenties estofades amb verdures Gall dindi a les fines herbes Ceba i bolets saltats Fruita	Espirals italiana Mandonguilles jardinera iogurt	Crema de verdures Pollastre amb prunes Fruita
SETMANA 09 - 13 de novembre	Sopa d'au amb pasta fina Pit de gall dindi a la planxa Enciam i blat de moro Fruita	Mongeta verda amb patata Pollastre rostit Enciam i olives Fruita	Espagueti amb tonyina Cap de lllom amb verdures iogurt	Cigrons saltats amb tomàquet i pernil dolç Lluç al forn Enciam i blat de moro Fruita	Arròs napolitana Truita de carabassó i ceba Enciam i pastanaga Fruita
SETMANA 16 - 20 de novembre	Llenties estofades Hamburguesa de vedella Enciam i tomàquet Fruita	Trinxat de col i patata Salmó al forn amb ceba Fruita	Sopa de peix amb arròs Pollastre arrebossat casolà Dauets de carabassó Fruita	Crema de carabassa Truita de patates Pastanaga ratllada Fruita	Sémola amb verdures Llom al llet Enciam i olives iogurt
SETMANA 23 - 27 de novembre	Bròquil i patata xafada Salsitxes al forn Enciam i remolatxa Fruita	Cigrons estofat amb verdures Vedella a la jardinera Fruita	Arròs de peix Pollastre al forn amb poma iogurt	Sopa d'au amb pistons Lluç amb all i julivert Enciam i blat de moro Fruita	Mongeta verda i patata Pit de gall dindi a la planxa Enciam i pastanaga Fruita
SETMANA 30 - de novembre	Macarrons bolonyesa Truita francesa Enciam i olives Fruita				

Consell nutricional MUG CAKE DE CARABASSA

40 gr avena molta.
60 gr carabassa rostida.
60 gr beguda d'avena.
½ unça de xocolata negra.
½ c/p lletvat.
Edulcorant.
Canella al gust.
Barregem molt bé els ingredients.
Afegim la xocolata .
Posem la tassa al micrones a màxima pot 1 minut i mig.
Postres saludables llestes !!!!

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), Carbohidrats (g)

MENÚ




ESCOLA PUIG I GAIRALT—sense porc— Novembre 2020

Pa a tots els dinars

SETMANA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 02 - 06 de novembre	Patates estofades amb verdures Remenat de formatge Enciam i blat de moro Fruita	Arròs tres delícies Palomet amb arrebossat casolà Enciam i remolatxa Fruita	Llenties estofades amb verdures Gall dindi a les fines herbes Ceba i bolets saltats Fruita	Espirals italiana Truita francesa iogurt	Crema de verdures Pollastre amb prunes Fruita
SETMANA 09 - 13 de novembre	Sopa d'au amb pasta fina Pizza de tonyina i olives Enciam i blat de moro Fruita	Mongeta verda amb patata Pollastre rostit Enciam i olives Fruita	Espagueti amb tonyina Pit de gall dindi a la planxa iogurt	Cigrons saltats amb tomàquet Lluç al forn Enciam i blat de moro Fruita	Arròs napolitana Truita de carabassó i ceba Enciam i pastanaga Fruita
SETMANA 16 - 20 de novembre	Llenties estofades Hamburguesa de vedella Enciam i tomàquet Fruita	Trinxat de col i patata Salmó al forn amb ceba Fruita	Sopa de peix amb arròs Pollastre arrebossat casolà Dauets de carabassó Fruita	Crema de carabassa Truita de patates Pastanaga ratllada Fruita	Sémola amb verdures Pit de gall dindi a la planxa Enciam i olives iogurt
SETMANA 23 - 27 de novembre	Bròquil i patata xafada Lluç al forn Enciam i remolatxa Fruita	Cigrons estofat amb verdures Vedella a la jardinera Fruita	Arròs de peix Pollastre al forn amb poma iogurt	Sopa d'au amb pistons Lluç amb all i julivert Enciam i blat de moro Fruita	Mongeta verda i patata Croquetes de pollastre Enciam i pastanaga Fruita
SETMANA 30 - de novembre	Macarrons bolonyesa Truita de formatge Enciam i olives Fruita				

Consell nutricional MUG CAKE DE CARABASSA

40 gr avena molta.
60 gr carabassa rostida.
60 gr beguda d'avena.
½ unça de xocolata negra.
½ c/p llevant.
Edulcorant.
Canyella al gust.
Barregem molt bé els ingredients.
Afegim la xocolata .
Posem la tassa al micrones a màxima pot 1 minut i mig.
Postres saludables llestes !!!!

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), Carbohidrats (g)

MENÚ



ESCOLA PUIG I GAIRALT –Sense gluten- Novembre 2020

Pa a tots els dinars

SETMANA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 02 -06 de novembre	Patates estofades amb verdures Remenat sobrassada i formatge Enciam i blat de moro Fruita	Arròs tres delícies Palometa al allet Enciam i remolatxa Fruita	Llenties estofades amb verdures Gall dindi a les fines herbes Ceba i bolets saltats Fruita	Espirals s gluten s ou italiana Mandonguilles jardinera iogurt	Crema de verdures Pollastre amb prunes Fruita
SETMANA 09 - 13 de novembre	Sopa d'au amb pasta s gluten s ou fina Pit de gall dindi a la planxa Enciam i blat de moro Fruita	Mongeta verda amb patata Pollastre rostit Enciam i olives Fruita	Espaguets s gluten s ou amb tonyina Cap de llom amb verdures iogurt	Cigrons saltats amb tomàquet Lluç al forn Enciam i blat de moro Fruita	Arròs napolitana Truita de carabassó i ceba Enciam i pastanaga Fruita
SETMANA 16 - 20 de novembre	Llenties estofades Hamburguesa de vedella Enciam i tomàquet Fruita	Trinxat de col i patata Salmó al forn amb ceba Fruita	Sopa de peix amb arròs Pit de pollastre a la planxa Dauets de carabassó Fruita	Crema de carabassa Truita de patates Pastanaga ratllada Fruita	Sémola s gluten s ou amb verdures Llom al allet Enciam i olives iogurt
SETMANA 23 - 27 de novembre	Bròquil i patata xafada Salsitxes al forn Enciam i remolatxa Fruita	Cigrons estofat amb verdures Vedella a la jardinera Fruita	Arròs de peix Pollastre al forn amb poma iogurt	Sopa d'au amb pistons s gluten s ou Lluç amb all i julivert Enciam i blat de moro Fruita	Mongeta verda i patata Pit de gall dindi a la planxa Enciam i pastanaga Fruita
SETMANA 30 - de novembre	Macarrons s gluten s ou bolonyesa Truita de formatge Enciam i olives Fruita				

Consell nutricional MUG CAKE DE CARABASSA

40 gr avena molta.
60 gr carabassa rostida.
60 gr beguda d'avena.
½ unça de xocolata negra.
½ c/p llevat.
Edulcorant.
Canella al gust.
Barregem molt bé els ingredients.
Afegim la xocolata .
Posem la tassa al micrones a màxima pot 1 minut i mig.
Postres saludables llestes !!!!

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), Carbohidrats (g)

MENÚ




ESCOLA PUIG I GAIRALT – Sense Fruits secs- Novembre 2020

Pa a tots els dinars

SETMANA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 02 - 06 de novembre	Patates estofades amb verdures Remenat sobrassada i formatge Enciam i blat de moro Fruita	Arròs tres delícies Palometà amb arrebossat casolà Enciam i remolatxa Fruita	Llenties estofades amb verdures Gall dindi a les fines herbes Ceba i bolets saltats Fruita	Espirals italiana Mandonguilles jardinerà Iogurt	Crema de verdures Pollastre amb prunes Fruita
SETMANA 09 - 13 de novembre	Sopa d'au amb pasta fina Pizza de tonyina i olives Enciam i blat de moro Fruita	Mongeta verda amb patata Pollastre rostit Enciam i olives Fruita	Espagueti amb tonyina Cap de lllom amb verdures Iogurt	Cigrons saltats amb tomàquet i pernil dolç Lluç al forn Enciam i blat de moro Fruita	Arròs napolitana Trita de carabassó i ceba Enciam i pastanaga Fruita
SETMANA 16 - 20 de novembre	Llenties estofades Hamburguesa de vedella Enciam i tomàquet Fruita	Trinxat de col i patata Salmó al forn amb ceba Fruita	Sopa de peix amb arròs Pollastre arrebossat casolà Dauets de carabassó Fruita	Crema de carabassa Trita de patates Pastanaga ratllada Fruita	Sémola amb verdures Llom al llet Enciam i olives Iogurt
SETMANA 23 - 27 de novembre	Bròquil i patata xafada Salsitxes al forn Enciam i remolatxa Fruita	Cigrons estofat amb verdures Vedella a la jardinerà Fruita	Arròs de peix Pollastre al forn amb poma Iogurt	Sopa d'au amb pistons Lluç amb all i julivert Enciam i blat de moro Fruita	Mongeta verda i patata Croquetes de pollastre Enciam i pastanaga Fruita
SETMANA 30 - de novembre	Macarrons bolonyesa Trita de formatge Enciam i olives Fruita				

Consell nutricional MUG CAKE DE CARABASSA

40 gr avena molta.
60 gr carabassa rostida.
60 gr beguda d'avena.
½ unça de xocolata negra.
½ c/p lletvat.
Edulcorant.
Canella al gust.
Barregem molt bé els ingredients.
Afegim la xocolata .
Posem la tassa al micrònes a màxima pot 1 minut i mig.
Postres saludables llestes !!!!

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), Carbohidrats (g)