



Menú Escolar – Octubre 2023

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

<p>2</p> <p>Espirals amb salsa de tomàquet i xampinyons Croquetes casolanes de pernil amb enciam i cogombre Fruita de temporada</p> <p>Kc 712 Prot 25,3 Glu 68,53 Gr 25,3</p>	<p>3</p> <p>Llenties guisades amb pastanagues Lluç a la planxa amb all i julivert i tomàquet provençal Fruita de temporada</p> <p>Kc 671 Prot 24,5 Glu 67,56 Gr 25,8</p>	<p>4</p> <p>Patates guisades amb costelles Contracuiça de pollastre al forn amb amanida Fruita de temporada</p> <p>Kc 677 Prot 27,9 Glu 70,83 Gr 27,5</p>	<p>5</p> <p>Brou d'au amb pasta Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita de temporada</p> <p>Kc 689 Prot 25,7 Glu 69,14 Gr 24,5</p>	<p>6</p> <p>Paella Truita de patata i carbassó amb enciam i olives logurt</p> <p>Kc 689 Prot 25,7 Glu 69,14 Gr 24,5</p>
<p>9</p> <p>Macarrons a la bolonyesa Seitons en tempura amb enciam i blat de moro Fruita de temporada</p> <p>Kc 697 Prot 26,6 Glu 71,51 Gr 23,8</p>	<p>10</p> <p>Crema parmentier Pernilets pollastre al forn amb salsa de pebrots Fruita de temporada</p> <p>Kc 698 Prot 28,9 Glu 72,83 Gr 27,5</p>	<p>11</p> <p>Arròs amb verdures Truita de patata i ceba amb tomàquet amanit Fruita de temporada</p> <p>Kc 723 Prot 28,2 Glu 72,53 Gr 27,5</p>	<p>12</p> <p>FESTA</p>	<p>13</p> <p>FESTA DE LLIURE ELECCIÓ</p>
<p>16</p> <p>Arròs amb sofregit de tomàquet i ou dur Rodanxa de lluç arrebossat amb enciam i pastanaga Fruita de temporada</p> <p>Kc 723 Prot 26,5 Glu 70,53 Gr 25,4</p>	<p>17</p> <p>Llenties estofades amb verdures Truita de formatge i patata amb tomàquet provençal Fruita de temporada</p> <p>Kc 656 Prot 26,2 Glu 70,81 Gr 27,4</p>	<p>18</p> <p>Bròquil amb patata Gall dindi al forn amb verdures Fruita de temporada</p> <p>Kc 656 Prot 26,8 Glu 72,53 Gr 27,5</p>	<p>19</p> <p>Sopa casolana de verdures Hamburguesa de vedella a la planxa amb patata al caliu Fruita de temporada</p> <p>Kc 783 Prot 21,3 Glu 64,08 Gr 46,8</p>	<p>20</p> <p>Canelons gratinats Quarts de pollastre al forn en el seu suc i enciam logurt</p> <p>Kc 707 Prot 27,6 Glu 72,53 Gr 27,5</p>
<p>23</p> <p>Arròs 3 delícies (pèsols, blat de moro i pernil cuit) Suprema de lluç a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada</p> <p>Kc 705 Prot 29,2 Glu 72,81 Gr 27,1</p>	<p>24</p> <p>Sopa casolana de pollastre Botifarra de pagès al forn amb xips Fruita de temporada</p> <p>Kc 736 Prot 29,6 Glu 73,21 Gr 40,7</p>	<p>25</p> <p>Mongeta tendra amb patata Pernilets de pollastre en pepitoria Fruita de temporada</p> <p>Kc 697 Prot 28,9 Glu 72,83 Gr 27,5</p>	<p>26</p> <p>Mongetes blanques guisades amb pastanaga Pizza de york i formatge amb amanida verda Fruita de temporada</p> <p>Kc 703 Prot 28,5 Glu 71,54 Gr 26,8</p>	<p>27</p> <p>Espaguetis a la carbonara Truita de patata amb tomàquet amanit logurt</p> <p>Kc 679 Prot 29,5 Glu 71,53 Gr 28,2</p>
<p>30</p> <p>Arròs amb sofregit de tomàquet i ou dur Bunyols de bacallà amb enciam i cogombre Fruita de temporada</p> <p>Kc 723 Prot 26,1 Glu 72,57 Gr 25,8</p>	<p>31</p> <p>Llenties estofades amb verdures Truita de patata i ceba amb tomàquet provençal Fruita de temporada</p> <p>Kc 656 Prot 26,2 Glu 70,81 Gr 27,4</p>			



cantábrico

- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista ens diu:

Es consideren aliments de temporada aquells que es troben en el punt òptim de consum, i que només estan disponibles al mercat, de manera natural, durant un cert període de temps en algun moment de l'any, a causa del cicle biològic.

A la tardor podem trobar moniatos, bolets, caquis, magranes, clementines, entre d'altres,...
Quin t'agrada més?

Escola **FOLCH I TORRAS**

Menús revisats per Cristina Ballester de Cendra . Diplomada en Nutrició Humana i Dietètica
Número de col·legiada CAT001089

R.E.S.I.P.A.C 26.4388/CAT N.R.S. 26 01796 B