



ESCOLA CODINETES basal octubre 19

	DILLUNS	DIAMARTS	DIAMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 01-04 de octubre	 	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis amb salsa de tomàquet natural i tonyina · Lluç al forn amb salsa de verdures (ceba, carbassó i pastanaga)  Fruita de temporada Kcal: 619 Lip: 17,27 Prot: 30,87 HC: 84,99	<ul style="list-style-type: none">  · Crema de carbassó (carbassó, patata i ceba) · Botifarra amb seques  Fruita del temporada Kcal: 697 Lip: 36,58 Prot: 25,46 HC: 66,50	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb peix · Truita francesa amb  Amanida d'enciam i cogombre · iogurt Kcal: 578 Lip: 20,26 Prot: 30,39 HC: 68,68	<ul style="list-style-type: none"> · Ensaladilla russa  · Pollastre arrebossat cassolà i amanida amb xerris  Fruita del temps Kcal: 675 Lip: 47,14 Prot: 34,83 HC: 54,88
SETMANA 07-11 de octubre	<ul style="list-style-type: none"> · Llacets amb tomàquet, alfàbrega i formatge ratllat  · Pollastre rostit amb amanida d'enciam i pastanaga  Fruita de temporada Kcal: 734 Lip: 30,34 Prot: 34,18 HC: 81,23	<ul style="list-style-type: none">  Amanida cèsar (enciam, pollastre i crostons)  · Ous remenats amb patates · logurt Kcal: 508 Lip: 29,65 Prot: 26,53 HC: 43,55	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida de lleties (enciam, tomàquet, ceba tendra i pastanaga) · Assortit de fregits: calamars a la romana i carbassó/albergínia arrebossada  Fruita de temporada Kcal: 632 Lip: 28,49 Prot: 17,91 HC: 73,23	<ul style="list-style-type: none">  · Bròquil amb patates · Rodó de llom en el seu suc amb verdures de temporada  Fruita de temporada Kcal: 637 Lip: 27,75 Prot: 30,87 HC: 64,44	<ul style="list-style-type: none">  · Crema de patata i porro · Caço a la marinera  · Amanida d'enciam i olives · Fruita del temporada Kcal: 527 Lip: 16,76 Prot: 33,99 HC: 58,53
SETMANA 14-18 de octubre	<ul style="list-style-type: none">  · Mongetes tendra amb patata  Pernilets de pollastre amb cítrics amb daus de carbassó  Fruita del temporada Kcal: 535 Lip: 23,84 Prot: 28,23 HC: 52,39	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb tomàquet · Llibrets casolans de porc amb pernil i formatge i  · Amanida d'enciam i pastanaga  Fruita de temporada Kcal: 754 Lip: 28,83 Prot: 33,30 HC: 90,50	<ul style="list-style-type: none">  Amanida de cus cus amb tomàquet, ceba i cogombre (tabulé) · Hamburguesa amb amanida d'enciam i blat de moro  Fruita de temporada Kcal: 754 Lip: 36,19 Prot: 28,61 HC: 78,42	<ul style="list-style-type: none"> · Fideus a la cassola amb carn i peix · Cues de rap amb patata dau  Fruita de temporada Kcal: 614 Lip: 19,19 Prot: 36,70 HC: 73,40	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb verdures  · Truita d'espínacs amb amanida d'enciam i tomàquet · logurt Kcal: 619 Lip: 25,79 Prot: 22,77 HC: 72,46
SETMANA 21-25 de octubre	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassó (carbassó, patata i ceba) · Pollastre rostit amb cus · Fruita de temporada Kcal: 684 Lip: 24,22 Prot: 32,22 HC: 84,00	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'espírels (enciam, tomàquet, olives i blat de moro) · Lluç al forn amb llit de patata i ceba · Fruita de temporada Kcal: 625 Lip: 19,24 Prot: 26,61 HC: 86,98	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb pasta fina · Ou dur gratinat amb amanida d'enciam i sèsam · Fruita de temporada Kcal: 621 Lip: 30,23 Prot: 22,64 HC: 65,03	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida de lleties (enciam, tomàquet, ceba tendra i pastanaga) · Arròs a la camperola (pebrot, pastanaga, bolets) · logurt Kcal: 551 Lip: 15,51 Prot: 19,07 HC: 81,93	<ul style="list-style-type: none">  · Mongeta tendra amb patata · Pizza de tonyina i olives  Fruita de temporada Kcal: 503 Lip: 14,96 Prot: 17,47 HC: 74,53
SETMANA 28-31 de juliol	<ul style="list-style-type: none"> · Empedrat de cigrons (tonyina, olives, ceba tendra i blat de moro) · Truita de carbassó amb amanida d'enciam i formatge  Fruita de temporada Kcal: 670 Lip: 26,53 Prot: 25,26 HC: 81,46	<ul style="list-style-type: none"> · Verdura tricolor (patata, pastanaga i pèsols)  Pernilets de pollastre a la llimona amb amanida d'enciam i pastanaga  Fruita de temporada Kcal: 547 Lip: 25,96 Prot: 27,98 HC: 51,09	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb pasta fina · Palometa amb arrebossat casolà i olives · logurt Kcal: 637 Lip: 28,13 Prot: 34,76 HC: 61,28	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Rodó de gall dindi amb salsa de verdures · Fruita de temporada Kcal: 606 Lip: 17,17 Prot: 18,63 HC: 94,04	

 ALIMENT ECOLÒGIC ALIMENT DE PROXIMITAT

Consell nutricional

Fomentem el consum de Llegums!! Tenen un gran valor nutricional, són una font important de proteïnes vegetals i de fibra, beneficiosos per a la salut, ajuden a l'agricultura sostenible i contribueixen a la mitigació del canvi climàtic.

Si Dinem Podem sopar


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

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


En compliment del Reglament (UE) n ° 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor, el centre té disponible per a la consulta la informació relativa a la presentació d'Al·lèrgens de tots els productes que es serveixen en els nostres menús.

MENÚ

ESCOLA CODINETES – sense porc octubre 19

	DILLUNS	DIMARTS	DIAMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 01-04 de octubre		<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis amb salsa de tomàquet natural i tonyina · Lluç al forn amb salsa de verdures (ceba, carbassó i pastanaga) · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassó (carbassó, patata i ceba) · Gall dindi amb seques · Fruita del temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb peix · Truita francesa amb · Amanida d'enciam i cogombre · Iogurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Ensaladilla russa · Pollastre arrebossat cassolà i amanida amb xerris · Fruita del temps
SETMANA 07-11 de octubre	<ul style="list-style-type: none"> · Llacets amb tomàquet, alfàbrega i formatge ratllat · Pollastre rostit amb amanida d'enciam i pastanaga · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida cèsar (enciam, pollastre i crostons) · Ous remenats amb patates · Iogurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida de lleties (enciam, tomàquet, ceba tendra i pastanaga) · Assortit de fregits: calamars a la romana i carbassó/albergínia arrebossada · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Bròquil amb patates · Filet de gall dindi amb verdures de temporada · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de patata i porro · Çaço a la marinera · Amanida d'enciam i olives · Fruita del temporada
SETMANA 14-18 de octubre	<ul style="list-style-type: none"> · Mongetes tendra amb patata · Pernilets de pollastre amb cítrics amb daus de carbassó · Fruita del temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb tomàquet · Lluç a la planxa i · Amanida d'enciam i pastanaga · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida de cus cus amb tomàquet, ceba i cogombre (tabulé) · Hamburguesa vedella amb amanida d'enciam i blat de moro · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Fideus a la cassola amb carn i peix · Cues de rap amb patata dau · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb verdures · Truita d'espínacs amb amanida d'enciam i tomàquet · Iogurt
SETMANA 21-25 de octubre	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassó (carbassó, patata i ceba) · Pollastre rostit amb cus · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'espíral (enciam, tomàquet, olives i blat de moro) · Lluç al forn amb llit de patata i ceba · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb pasta fina · Ou dur gratinat amb amanida d'enciam i sèsam · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida de lleties (enciam, tomàquet, ceba tendra i pastanaga) · Arròs a la camperola (pebrot, pastanaga, bolets) · Iogurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Pizza de tonyina i olives · Fruita de temporada
SETMANA 28-31 de juliol	<ul style="list-style-type: none"> · Empedrat de cigrons (tonyina, olives, ceba tendra i blat de moro) · Truita de carbassó amb amanida d'enciam i formatge · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Verdura tricolor (patata, pastanaga i pèsols) · Pernilets de pollastre a la llimona amb amanida d'enciam i pastanaga · Fruita de temporada <small>Kcal:</small> 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb pasta fina · Palometa amb arrebossat casolà i d'enciam i olives · Iogurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Rodó de gall dindi amb salsa de verdures · Fruita de temporada 	

 ALIMENT ECOLÒGIC

 ALIMENT DE PROXIMITAT

Consell nutricional

Fomentem el consum de Llegums!! Tenen un gran valor nutricional, són una font important de proteïnes vegetals i de fibra, beneficiosos per a la salut, ajuden a l'agricultura sostenible i contribueixen a la mitigació del canvi climàtic.

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), Lípids (g), Proteïnes (g), Carbohidrat

En compliment del Reglament (UE) n.º 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor, el centre té disponible per a la consulta la informació relativa a la presentació d'Al·lèrgens de tots els productes que es serveixen en els nostres menús.

MENÚ

ESCOLA CODINETES – sense gluten octubre 19

	DILLUNS	DIMARTS	DIAMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 01-04 de octubre		<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis s/gluten s/ou amb salsa de tomàquet natural i tonyina · Lluç al forn amb salsa de verdures (ceba, carbassó i pastanaga) · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassó (carbassó, patata i ceba) · Gall dindi amb seques · Fruita del temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb peix · Truita francesa amb · Amanida d'enciam i cogombre · Iogurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Ensaladilla russa · Pollastre planxa i amanida amb xerris · Fruita del temps
SETMANA 07-11 de octubre	<ul style="list-style-type: none"> · Llacets s/gluten s/ou amb tomàquet, alfàbrega · Pollastre rostit amb amanida d'enciam i pastanaga · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida cèsar · Ous remenats amb patates · Iogurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida de lleties (enciam, tomàquet, ceba tendra i pastanaga) · Lluç a la planxa amb amanida · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Bròquil amb patates · Rodó de llom en el seu suc amb verdures de temporada · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de patata i porro · Çaço a la marinera · Amanida d'enciam i olives · Fruita del temporada
SETMANA 14-18 de octubre	<ul style="list-style-type: none"> · Mongetes tendra amb patata · Pernilets de pollastre amb cítrics amb daus de carbassó · Fruita del temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb tomàquet · Lluç al fon i · Amanida d'enciam i pastanaga · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida de pasta s/gluten s/ou amb tomàquet, ceba i cogombre · Gall dindi a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Fideus a la cassola s/gluten s/ou amb carn i peix · Cues de rap amb patata dau · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb verdures · Truita d'espínacs amb amanida d'enciam i tomàquet · Iogurt
SETMANA 21-25 de octubre	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassó (carbassó, patata i ceba) · Pollastre rostit amb amanida · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida pasta s/gluten s/ou (enciam, tomàquet, olives i blat de moro) · Lluç al forn amb llit de patata i ceba · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb pasta fina s/gluten s/ou · Ou dur gratinat amb amanida d'enciam i sèsam · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida de lleties (enciam, tomàquet, ceba tendra i pastanaga) · Arròs a la camperola (pebrot, pastanaga, bolets) · Iogurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Llom a la planxa amb amanida d'enciam i olives · Fruita de temporada
SETMANA 28-31 de juliol	<ul style="list-style-type: none"> · Empedrat de cigrons (tonyina, olives, ceba tendra i blat de moro) · Truita de carbassó amb amanida d'enciam i formatge · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Verdura tricolor (patata, pastanaga i pèsols) · 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 s/ou · Palometa a la planxa i amanida d'enciam i olives · Iogurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Rodó de gall dindi amb salsa de verdures · Fruita de temporada 	

 ALIMENT ECOLÒGIC

 ALIMENT DE PROXIMITAT

Consell nutricional

Fomentem el consum de Llegums!! Tenen un gran valor nutricional, són una font important de proteïnes vegetals i de fibra, beneficiosos per a la salut, ajuden a l'agricultura sostenible i contribueixen a la mitigació del canvi climàtic.

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


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

En compliment del Reglament (UE) n° 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor, el centre té disponible per a la consulta la informació relativa a la presentació d'Al·lèrgens de tots els productes que es serveixen en els nostres menús.

MENÚ

ESCOLA CODINETES – sense lactosa octubre

19

	DILLUNS	DIMARTS	DIAMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 01-04 de octubre		<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis amb salsa de tomàquet natural i tonyina · Lluç al forn amb salsa de verdures (ceba, carbassó i pastanaga) · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassó (carbassó, patata i ceba) · Gall dindi a la planxa · Fruita del temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb peix · Truita francesa amb · Amanida d'enciam i cogombre · iogurt soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Ensaladilla russa · Pollastre arrebossat cassolà i amanida amb xerris · Fruita del temps
SETMANA 07-11 de octubre	<ul style="list-style-type: none"> · Llacets amb tomàquet, alfàbrega i formatge ratllat · Pollastre rostit amb amanida d'enciam i pastanaga · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida cèsar · Ous remenats amb patates · Iogurt soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida de lleties · Lluç a la planxa amb patata panadera · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Bròquil amb patates · Filet de gall dindi amb verdures de temporada · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de patata i porro · Çaço a la marinera · Amanida d'enciam i olives · Fruita del temporada
SETMANA 14-18 de octubre	<ul style="list-style-type: none"> · Mongetes tendra amb patata · Pernilets de pollastre amb cítrics amb daus de carbassó · Fruita del temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb tomàquet · Lluç al forn i amanida d'enciam i pastanaga · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida de cus cus amb tomàquet, ceba i cogombre (tabulé) · Truita de tonyina amb amanida d'enciam i blat de moro · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Fideus a la cassola amb carn i peix · Cues de rap amb patata dau · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb verdures · Truita d'espínacs amb amanida d'enciam i tomàquet · Iogurt soja
SETMANA 21-25 de octubre	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassó (carbassó, patata i ceba) · Pollastre rostit amb cus · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'espíral (enciam, tomàquet, olives i blat de moro) · Lluç al forn amb llit de patata i ceba · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb pasta fina · Truita de patata amb amanida d'enciam i sèsam · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida de lleties · Arròs a la camperola (pebrot, pastanaga, bolets) · Iogurt soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Llom a la planxa amb amanida d'enciam i olives · Fruita de temporada
SETMANA 28-31 de juliol	<ul style="list-style-type: none"> · Empedrat de cigrons (tonyina, olives, ceba tendra i blat de moro) · Truita de carbassó amb amanida d'enciam i formatge · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Verdura tricolor (patata, pastanaga i pèsols) · 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 a la planxa amb amanida d'enciam i olives · Iogurt soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Truita amb verdures · Fruita de temporada 	

 ALIMENT ECOLÒGIC

 ALIMENT DE PROXIMITAT

Consell nutricional

Fomentem el consum de Llegums!! Tenen un gran valor nutricional, són una font important de proteïnes vegetals i de fibra, beneficiosos per a la salut, ajuden a l'agricultura sostenible i contribueixen a la mitigació del canvi climàtic.

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), Lípids (g), Proteïnes (g), Carbohidrat

En compliment del Reglament (UE) n.º 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor, el centre té disponible per a la consulta la informació relativa a la presentació d'Al·lèrgens de tots els productes que es serveixen en els nostres menús.

MENÚ

ESCOLA CODINETES – sense ou octubre 19

	DILLUNS	DIMARTS	DIAMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 01-04 de octubre		<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis s/gluten s/ou amb salsa de tomàquet natural i tonyina · Lluç al forn amb salsa de verdures (ceba, carbassó i pastanaga) · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassó (carbassó, patata i ceba) · Botifarra amb seques · Fruita del temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb peix · Llom a la planxa amb · Amanida d'enciam i cogombre · Iogurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida campera s/ou · Pollastre a la planxa i amanida amb xerris · Fruita del temps
SETMANA 07-11 de octubre	<ul style="list-style-type: none"> · Llacets s/gluten s/ou amb tomàquet, alfàbrega · Pollastre rostit amb amanida d'enciam i pastanaga · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida cèsar · Hamburguesa amb patates · Iogurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida de lleties (enciam, tomàquet, ceba tendra i pastanaga) · Lluç amb patata panadera · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Bròquil amb patates · Rodó de llom en el seu suc amb verdures de temporada · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de patata i porro · Çaço a la marinera · Amanida d'enciam i olives · Fruita del temporada
SETMANA 14-18 de octubre	<ul style="list-style-type: none"> · Mongetes tendra amb patata · Pernilets de pollastre amb cítrics amb daus de carbassó · Fruita del temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb tomàquet · Lluç al forn amb amanida d'enciam i pastanaga · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida de cus cus amb tomàquet, ceba i cogombre (tabulé) · Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciam i blat de moro · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Fideus a la cassola amb carn i peix s/gluten s/ou · Cues de rap amb patata dau · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb verdures · Llom a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet · Iogurt
SETMANA 21-25 de octubre	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassó (carbassó, patata i ceba) · Pollastre rostit amb cus · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'espirals s/gluten s/ou · Lluç al forn amb llit de patata i ceba · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au s/gluten s/ou amb pasta fina · Gall dindi a la planxa amb amanida d'enciam i sèsam · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida de lleties · Arròs a la camperola (pebrot, pastanaga, bolets) · Iogurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Llom a la planxa amb amanida d'enciam i olives · Fruita de temporada
SETMANA 28-31 de juliol	<ul style="list-style-type: none"> · Empedrat de cigrons (tonyina, olives, ceba tendra i blat de moro) · Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciam i tomàquet · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Verdura tricolor (patata, pastanaga i pèsols) · 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 s/ou · Lluç a la planxa amb amanida d'enciam i olives · Iogurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Rodó de llom amb salsa de verdures · Fruita de temporada 	

 ALIMENT ECOLÒGIC

 ALIMENT DE PROXIMITAT

Consell nutricional

Fomentem el consum de Llegums!! Tenen un gran valor nutricional, són una font important de proteïnes vegetals i de fibra, beneficiosos per a la salut, ajuden a l'agricultura sostenible i contribueixen a la mitigació del canvi climàtic.

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

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

En compliment del Reglament (UE) n° 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor, el centre té disponible per a la consulta la informació relativa a la presentació d'Al·lèrgens de tots els productes que es serveixen en els nostres menús.

MENÚ

ESCOLA CODINETES – sense carn octubre 19

	DILLUNS	DIMARTS	DIAMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 01-04 de octubre		<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis amb salsa de tomàquet natural i tonyina · Lluç al forn amb salsa de verdures (ceba, carbassó i pastanaga) · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassó (carbassó, patata i ceba) · Calamars amb seques · Fruita del temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb peix · Truita francesa amb Amanida d'enciam i cogombre · Iogurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Ensaladilla russa · Cues de rap i amanida amb xerris · Fruita del temps
SETMANA 07-11 de octubre	<ul style="list-style-type: none"> · Llacets amb tomàquet, alfàbrega i formatge ratllat · Lluç al forn amb amanida d'enciam i pastanaga · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida cèsar · Ous remenats amb patates · Iogurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida de lleties (enciam, tomàquet, ceba tendra i pastanaga) · Assortit de fregits: calamars a la romana i carbassó/albergínia arrebossada · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Bròquil amb patates · Truita d'espínacs · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de patata i porro · Çaço a la marinera · Amanida d'enciam i olives · Fruita del temporada
SETMANA 14-18 de octubre	<ul style="list-style-type: none"> · Mongetes tendra amb patata · Truita Francesa amb daus de carbassó · Fruita del temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb tomàquet · Lluç al forn i amanida d'enciam i pastanaga · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida de cus cus amb tomàquet, ceba i cogombre (tabulé) · Croquetes de bacallà amb amanida d'enciam i blat de moro · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Fideus a la cassola amb peix · Cues de rap amb patata dau · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb verduretes · Truita d'espínacs amb amanida d'enciam i tomàquet · Iogurt
SETMANA 21-25 de octubre	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassó (carbassó, patata i ceba) · Truita Francesa amb amanida d'enciam i pastanaga · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'espíralis · Lluç al forn amb llit de patata i ceba · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de verdures amb pasta fina · Ou dur gratinat amb amanida d'enciam i sèsam · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida de lleties · Arròs a la camperola (pebrot, pastanaga, bolets) · Iogurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Pizza de tonyina i olives · Fruita de temporada
SETMANA 28-31 de juliol	<ul style="list-style-type: none"> · Empedrat de cigrons (tonyina, olives, ceba tendra i blat de moro) · Truita de carbassó amb amanida d'enciam i formatge · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Verdura tricolor (patata, pastanaga i pèsols) · Bacallà amb amanida d'enciam i pastanaga · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de verdures amb pasta fina · Palometa amb arrebossat casolà i d'enciam i olives · Iogurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Truita Francesa amb amanida · Fruita de temporada 	

 ALIMENT ECOLÒGIC

 ALIMENT DE PROXIMITAT

Consell nutricional

Fomentem el consum de Llegums!! Tenen un gran valor nutricional, són una font important de proteïnes vegetals i de fibra, beneficiosos per a la salut, ajuden a l'agricultura sostenible i contribueixen a la mitigació del canvi climàtic.

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), Lípids (g), Proteïnes (g), Carbohidrat

En compliment del Reglament (UE) n ° 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor, el centre té disponible per a la consulta la informació relativa a la presentació d' Al·lèrgens de tots els productes que es serveixen en els nostres menús.

MENÚ

ESCOLA CODINETES – sense peix octubre 19

	DILLUNS	DIMARTS	DIAMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 01-04 de octubre		<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis amb salsa de tomàquet natural · Hamburguesa de vedella · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassó (carbassó, patata i ceba) · Botifarra amb seques · Fruita del temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb verdures · Truita francesa amb · Amanida d'enciam i cogombre · Iogurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Ensaladilla russa s/tonyina · Pollastre arrebossat cassolà i amanida amb xerris · Fruita del temps
SETMANA 07-11 de octubre	<ul style="list-style-type: none"> · Llacets amb tomàquet, alfàbrega i formatge ratllat · Pollastre rostit amb amanida d'enciam i pastanaga · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida cèsar · Ous remenats amb patates · Iogurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida de lleties (enciam, tomàquet, ceba tendra i pastanaga) · Gall dindi a la planxa amb amanida · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Bròquil amb patates · Rodó de llom en el seu suc amb verdures de temporada · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de patata i porro · Truita Francesa amb amanida d'enciam i olives · Fruita del temporada
SETMANA 14-18 de octubre	<ul style="list-style-type: none"> · Mongetes tendra amb patata · Pernilets de pollastre amb cítrics amb daus de carbassó · Fruita del temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb tomàquet · Llibrets casolans de porc amb pernil i formatge i amanida d'enciam i pastanaga · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida de cus cus amb tomàquet, ceba i cogombre (tabulé) · Hamburguesa amb amanida d'enciam i blat de moro · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Fideus a la cassola amb carn · Gall dindi amb patata dau · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb verdures · Truita d'espínacs amb amanida d'enciam i tomàquet · Iogurt
SETMANA 21-25 de octubre	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassó (carbassó, patata i ceba) · Pollastre rostit amb cus · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'espírels (enciam, tomàquet, olives i blat de moro) · Llom al forn amb llit de patata i ceba · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb pasta fina · Ou dur gratinat amb amanida d'enciam i sèsam · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida de lleties (enciam, tomàquet, ceba tendra i pastanaga) · Arròs a la camperola (pebrot, pastanaga, bolets) · Iogurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Pizza de pernil i formatge · Fruita de temporada
SETMANA 28-31 de juliol	<ul style="list-style-type: none"> · Empedrat de cigrons sense tonyina · Truita de carbassó amb amanida d'enciam i formatge · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Verdura tricolor (patata, pastanaga i pèsols) · 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 · Truita Francesa amb amanida d'enciam i olives · Iogurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Rodó de gall dindi amb salsa de verdures · Fruita de temporada 	

 ALIMENT ECOLÒGIC

 ALIMENT DE PROXIMITAT

Consell nutricional

Fomentem el consum de Llegums!! Tenen un gran valor nutricional, són una font important de proteïnes vegetals i de fibra, beneficiosos per a la salut, ajuden a l'agricultura sostenible i contribueixen a la mitigació del canvi climàtic.

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), Lípids (g), Proteïnes (g), Carbohidrat

En compliment del Reglament (UE) n.º 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor, el centre té disponible per a la consulta la informació relativa a la presentació d'Al·lèrgens de tots els productes que es serveixen en els nostres menús.

MENÚ

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

ESCOLA CODINETES – sense fruit secs octubre 19

	DILLUNS	DIAMARTS	DIAMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 01-04 de octubre		<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis amb salsa de tomàquet natural i tonyina · Lluç al forn amb salsa de verdures (ceba, carbassó i pastanaga) · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassó (carbassó, patata i ceba) · Botifarra amb seques · Fruita del temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb peix · Truita francesa amb · Amanida d'enciam i cogombre · Iogurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Ensaladilla russa · Pollastre arrebossat cassolà i amanida amb xerris · Fruita del temps
SETMANA 07-11 de octubre	<ul style="list-style-type: none"> · Llacets amb tomàquet, alfàbrega i formatge ratllat · Pollastre rostit amb amanida d'enciam i pastanaga · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida cèsar (sense crostons) · Ous remenats amb patates · Iogurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida de lleties (enciam, tomàquet, ceba tendra i pastanaga) · Assortit de fregits: calamars a la romana i carbassó/albergínia arrebossada · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Bròquil amb patates · Rodó de llom en el seu suc amb verdures de temporada · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de patata i porro · Çaço a la marinera · Amanida d'enciam i olives · Fruita del temporada
SETMANA 14-18 de octubre	<ul style="list-style-type: none"> · Mongetes tendra amb patata · Pernilets de pollastre amb cítrics amb daus de carbassó · Fruita del temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb tomàquet · Llibrets casolans de porc amb pernil i formatge i amanida d'enciam i pastanaga · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida de cus cus amb tomàquet, ceba i cogombre (tabulé) · Hamburguesa amb amanida d'enciam i blat de moro · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Fideus a la cassola amb carn i peix · Cues de rap amb patata dau · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb verdures de temporada · Truita d'espínacs amb amanida d'enciam i tomàquet · Iogurt
SETMANA 21-25 de octubre	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassó (carbassó, patata i ceba) · Pollastre rostit amb cus · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'espíral (enciam, tomàquet, olives i blat de moro) · Lluç al forn amb llit de patata i ceba · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb pasta fina · Ou dur gratinat amb amanida d'enciam i sèsam · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida de lleties (enciam, tomàquet, ceba tendra i pastanaga) · Arròs a la camperola (pebrot, pastanaga, bolets) · Iogurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Pizza de tonyina i olives · Fruita de temporada
SETMANA 28-31 de juliol	<ul style="list-style-type: none"> · Empedrat de cigrons (tonyina, olives, ceba tendra i blat de moro) · Truita de carbassó amb amanida d'enciam i formatge · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Verdura tricolor (patata, pastanaga i pèsols) · 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 i d'enciam i olives · Iogurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Rodó de gall dindi amb salsa de verdures · Fruita de temporada 	

 ALIMENT ECOLÒGIC

 ALIMENT DE PROXIMITAT

Consell nutricional

Fomentem el consum de Llegums!! Tenen un gran valor nutricional, són una font important de proteïnes vegetals i de fibra, beneficiosos per a la salut, ajuden a l'agricultura sostenible i contribueixen a la mitigació del canvi climàtic.

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), Lípids (g), Proteïnes (g), Carbohidrat

En compliment del Reglament (UE) n° 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor, el centre té disponible per a la consulta la informació relativa a la presentació d'Al·lèrgens de tots els productes que es serveixen en els nostres menús.

MENÚ

ESCOLA CODINETES – baix en greixos octubre

19

	DILLUNS	DIMARTS	DIAMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 01-04 de octubre		<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis ambalfàbrega · Lluç al forn · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassó (carbassó, patata i ceba) · Gall dindi a la planxa · Fruita del temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb peix · Truita francesa amb · Amanida d'enciam i cogombre · iogurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Ensaladilla russa sense ou ni tonyina · Pollastre a la planxa i amanida amb xerris · Fruita del temps
SETMANA 07-11 de octubre	<ul style="list-style-type: none"> · Llacets amb alfàbrega · Pollastre rostit amb amanida d'enciam i pastanaga · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida tomàquet · Truita Francesa amb amanida · iogurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida de lleties (enciam, tomàquet, ceba tendra i pastanaga) · Lluç a la planxa amb verdures · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Bròquil amb patates · Llom a la planxa amb verdures de temporada · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de patata i porro · Çaço a la marinera · Amanida d'enciam i olives · Fruita de temporada
SETMANA 14-18 de octubre	<ul style="list-style-type: none"> · Mongetes tendra amb patata · Pernilets de pollastre amb cítrics amb daus de carbassó · Fruita del temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb tomàquet · Llom a la planxa i · Amanida d'enciam i pastanaga · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida de cus cus amb tomàquet, ceba i cogombre (tabulé) · Lluç al forn amb amanida d'enciam i blat de moro · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Fideus a la cassola amb carn · Cues de rap amb patata dau · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb verdures · Truita d'espínacs amb amanida d'enciam i tomàquet · iogurt
SETMANA 21-25 de octubre	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassó (carbassó, patata i ceba) · Pollastre rostit amb cus · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'espírels (enciam, tomàquet, olives i blat de moro) · Lluç al forn amb llit de ceba · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb pasta fina · Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i sèsam · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida de lleties (enciam, tomàquet, ceba tendra i pastanaga) · Arròs a la camperola (pebrot, pastanaga, bolets) · iogurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Llom a la planxa · Fruita de temporada
SETMANA 28-31 de juliol	<ul style="list-style-type: none"> · Empedrat de cigrons sense tonyina · Truita de Francesa amb amanida d'enciam i formatge · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Verdura tricolor (patata, pastanaga i pèsols) · 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 forn i amanida d'enciam i cogombre · iogurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb camperola · Gall dindi a la planxa amb verdures de temporada · Fruita de temporada 	

 ALIMENT ECOLÒGIC

 ALIMENT DE PROXIMITAT

Consell nutricional

Fomentem el consum de Llegums!! Tenen un gran valor nutricional, són una font important de proteïnes vegetals i de fibra, beneficiosos per a la salut, ajuden a l'agricultura sostenible i contribueixen a la mitigació del canvi climàtic.

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), Lípids (g), Proteïnes (g), Carbohidrat

En compliment del Reglament (UE) n° 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor, el centre té disponible per a la consulta la informació relativa a la presentació d'Al·lèrgens de tots els productes que es serveixen en els nostres menús.