

MENÚ



Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628



ESCOLA LES CODINETES setembre 2020

Pa a tots els dinars

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 14 - 18 de setembre	Espirals a la italiana Pollastre rostit amb amanida d'enciam i blat de moro enciam i olives Fruita Kcal:717 Lip:21,53 Prot:33,54 HC:97,26	Cigrons estofats amb verdures Lluç amb salsa de verdures Fruita Kcal:647 Lip:17,11 Prot:32,16 HC:86,45	Mongetes verdes amb patates Trita de formatge amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita Kcal:508 Lip:25,19 Prot:21,26 HC:50,63	Arròs a la camperola Llenties estofades amb verdures Fruita Kcal:829 Lip:12,69 Prot:27,03 HC: 153,65	Crema de carbassó Pizza de pernil i formatge Amanida d'enciam i pastanaga logurt Kcal:662 Lip:29,65 Prot: 24,41 HC: 72,35
SETMANA 21 - 25 de setembre	Mongetes blanques estofades amb verdures Filet d'abadejo al forn amb amanida d'enciam i olives Fruita Kcal:657 Lip:21,73 Prot:39,39 HC:78,7	Verdures tricolor Mandonguilles amb tomàquet Fruita Kcal:608 Lip:30,01 Prot:22,30 HC:63,16	Arròs napolitana Trita de carbassó amb amanida i tomàquet Fruita Kcal:734 Lip:20,50 Prot:215,462 HC:120,47	Sopa de brou amb pasta de pistons Fricandó de vedella a la jardinera Fruita Kcal:643 Lip:22,31 Prot:32,46 HC:78,11	Patata xafada amb bròquil Maira enfarinada amb amanida d'enciam i pastanaga logurt Kcal:653 Lip:29,73 Prot:39,07 HC:57,64
SETMANA 28 - 30 De setembre	Crema de carbassa Magre de porc amb salseta i patates al forn Fruita Kcal:658 Lip:25,32 Prot:31,02 HC:77,35	Macarrons a la bolonyesa Cues de rap amb picada d'all i julivert i verduretes Fruita Kcal:797 Lip:23,86 Prot:42,20 HC:102,29	Cigrons estofats amb verdures Trita de tonyina amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita Kcal:711 Lip:28,10 Prot:30,03 HC:80,21		
SETMANA					

Aliment de proximitat

Consell nutricional
Els sucus de fruites **no** equivalen a menjar una peça de fruita. Per una banda, la majoria de sucus de fruita comercials són aigua barrejada amb suc concentrat i sucre, i en els sucus casolans estem perdent una gran quantitat de nutrients i fibra que es queden a la polpa. **Recordeu escollir abans la fruita al suc!**

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