

MENÚ

Pa a tots els dinars

ESCOLA Els Angels—basal— març 2020

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 02-06 de març	<ul style="list-style-type: none"> Coliflor i patata Fideuada a la marinera Fruita de temporada <p>Kcal: 699,22 Lip: 14,56 Prot: 24,9 HC: 119,8</p>	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb bolets Lluç a l'andalusa amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada <p>Kcal: 581,7 Lip: 27,24 Prot: 23,72 HC: 63,26</p>	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta verda amb patata Hamburguesa a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro logurt <p>Kcal: 714,45 Lip: 34,43 Prot: 33,1 HC: 67,45</p>	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb verdures de temporada Remenat d'ous amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada <p>Kcal: 605,8 Lip: 21,12 Prot: 17,73 HC: 86,75</p>	<ul style="list-style-type: none"> Macarrons amb salsa de tomàquet Pollastre rostit amb poma i ceba Fruita de temporada <p>Kcal: 619 Lip: 37,37 Prot: 32,89 HC: 64,24</p>
SETMANA 09-13 de març	<ul style="list-style-type: none"> Bròquil amb patata Pizza de tonyina i olives amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada <p>Kcal: 671,55 Lip: 30,4 Prot: 7,61 HC: 93,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> Mongetes estofades amb verdures de temporada Truita francesa amb amanida d'enciam i pastanaga logurt <p>Kcal: 646,5 Lip: 18,27 Prot: 24,21 HC: 97,8</p>	<ul style="list-style-type: none"> Espirals a la italiana Lluç al forn amb salsa de verdures (ceba, carabassó i pastanaga) Fruita de temporada <p>Kcal: 762,82 Lip: 20,6 Prot: 31,5 HC: 105,87</p>	<ul style="list-style-type: none"> Crema de carabassó Estofat de carn magra amb patata Fruita de temporada <p>Kcal: 646,4 Lip: 21,5 Prot: 27,19 HC: 87,3</p>	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de peix amb arròs Pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada <p>Kcal: 691 Lip: 24,28 Prot: 23,16 HC: 97,18</p>
SETMANA 16-20 de març	<ul style="list-style-type: none"> Sopa d'au amb pasta fina Truita de patates amb amanida d'enciam Fruita de temporada <p>Kcal: 540,3 Lip: 16,46 Prot: 11,9 HC: 87,3</p>	<ul style="list-style-type: none"> Verdura tricolor (patata, pastanaga i bledes) Pernilets de pollastre a la llimona amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada <p>Kcal: 581,7 Lip: 27,24 Prot: 23,72 HC: 63,26</p>	<ul style="list-style-type: none"> Crema de cigrons, ceba i patata Palomet amb arrebossat casolà i amanida d'enciam i olives logurt <p>Kcal: 714,45 Lip: 34,43 Prot: 33,1 HC: 67,45</p>	<ul style="list-style-type: none"> Arròs a la camperola Rodó de gall d'indi amb verdures de temporada Fruita de temporada <p>Kcal: 625,7 Lip: 18,03 Prot: 16,32 HC: 101,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> Coliflor i patata gratinades Mandonguilles amb sípia Fruita de temporada <p>Kcal: 619 Lip: 37,37 Prot: 32,89 HC: 64,24</p>
SETMANA 23-27 de març	<ul style="list-style-type: none"> Crema de carabassa amb ceba i patata Croquetes de pollastre amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada <p>Kcal: 661,55 Lip: 32,4 Prot: 12,3 HC: 89,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> Llenties estofades amb verdures de temporada Truita de pernil dolç amb amanida d'enciam i brots de soja Fruita de temporada <p>Kcal: 636,5 Lip: 17,27 Prot: 23,21 HC: 98,8</p>	<ul style="list-style-type: none"> Macarrons a la bolonyesa Cues de rap amb picada d'all i juliver amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada <p>Kcal: 658 Lip: 21,6 Prot: 42,3 HC: 93,2</p>	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta tendra amb patata Magre de porc amb salsa de verdures logurt <p>Kcal: 599,2 Lip: 25,3 Prot: 31,5 HC: 61,01</p>	<ul style="list-style-type: none"> Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro) Cuixes de pollastre al forn Fruita de temporada <p>Kcal: 692,5 Lip: 24,82 Prot: 26,7 HC: 93</p>
SETMANA 30 de març al 3 d'abril	<ul style="list-style-type: none"> Crema de pastanaga amb ceba i patata Hamburguesa planxa amb amanida Fruita de temporada <p>Kcal: 626,2 Lip: 31,4 Prot: 19,1 HC: 69,6</p>	<ul style="list-style-type: none"> Espaguetis amb orenga i oli d'oliva Lluç amb poma i ceba al forn amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada <p>Kcal: 609,8 Lip: 15,51 Prot: 23,11 HC: 97,23</p>	<ul style="list-style-type: none"> Trinxat de col i patata Pollastre arrebossat casolà amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada <p>Kcal: 648,9 Lip: 38,66 Prot: 29,3 HC: 74,69</p>	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de peix amb arròs Truita de carabassó amb amanida d'enciam Fruita de temporada <p>Kcal: 644,72 Lip: 21,6 Prot: 14,1 HC: 99,85</p>	<ul style="list-style-type: none"> Patates estofades amb verdures Botifarra a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro logurt <p>Kcal: 826,6 Lip: 47,1 Prot: 27,88 HC: 72,18</p>

Consell nutricional

Algunes idees d'**entrepans saludables** són: tomàquet i truita francesa, mozzarella amb tomàquet i fulles d'alfàbrega, mató amb nous, enciam amb ou dur i espàrrecs, salmó fumat amb brots d'espinaçs, tonyina xafada amb avocat o crema de cacauet s/sucres amb maduixes

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 Els Angels – basal- març 2020

Pa a tots els dinars

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 02-06 de març	<ul style="list-style-type: none"> Coliflor i patata Fideuada a la marinera Fruita de temporada <p>Kcal: 699,22 Lip: 14,56 Prot: 24,9 HC: 119,8</p>	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb bolets Lluç a l'andalusa amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada <p>Kcal: 581,7 Lip: 27,24 Prot: 23,72 HC: 63,26</p>	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta verda amb patata Hamburguesa a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro logurt <p>Kcal: 714,45 Lip: 34,43 Prot: 33,1 HC: 67,45</p>	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb verdures de temporada Remenat d'ous amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada <p>Kcal: 605,8 Lip: 21,12 Prot: 17,73 HC: 86,75</p>	<ul style="list-style-type: none"> Macarrons amb salsa de tomàquet Pollastre rostit amb poma i ceba Fruita de temporada <p>Kcal: 619 Lip: 37,37 Prot: 32,89 HC: 64,24</p>
SETMANA 09-13 de març	<ul style="list-style-type: none"> Bròquil amb patata Pizza de tonyina i olives amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada <p>Kcal: 671,55 Lip: 30,4 Prot: 7,61 HC: 93,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> Mongetes estofades amb verdures de temporada Truita francesa amb amanida d'enciam i pastanaga logurt <p>Kcal: 646,5 Lip: 18,27 Prot: 24,21 HC: 97,8</p>	<ul style="list-style-type: none"> Espirals a la italiana Lluç al forn amb salsa de verdures (ceba, carabassó i pastanaga) Fruita de temporada <p>Kcal: 762,82 Lip: 20,6 Prot: 31,5 HC: 105,87</p>	<ul style="list-style-type: none"> Crema de carabassó Estofat de carn magra amb patata Fruita de temporada <p>Kcal: 646,4 Lip: 21,5 Prot: 27,19 HC: 87,3</p>	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de peix amb arròs Pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada <p>Kcal: 691 Lip: 24,28 Prot: 23,16 HC: 97,18</p>
SETMANA 16-20 de març	<ul style="list-style-type: none"> Sopa d'au amb pasta fina Truita de patates amb amanida d'enciam Fruita de temporada <p>Kcal: 540,3 Lip: 16,46 Prot: 11,9 HC: 87,3</p>	<ul style="list-style-type: none"> Verdura tricolor (patata, pastanaga i bledes) Pernilets de pollastre a la llimona amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada <p>Kcal: 581,7 Lip: 27,24 Prot: 23,72 HC: 63,26</p>	<ul style="list-style-type: none"> Crema de cigrons, ceba i patata Palometa amb arrebossat casolà i amanida d'enciam i olives logurt <p>Kcal: 714,45 Lip: 34,43 Prot: 33,1 HC: 67,45</p>	<ul style="list-style-type: none"> Arròs a la camperola Rodó de gall d'indi amb verdures de temporada Fruita de temporada <p>Kcal: 625,7 Lip: 18,03 Prot: 16,32 HC: 101,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> Coliflor i patata gratinades Mandonguilles amb sípia Fruita de temporada <p>Kcal: 619 Lip: 37,37 Prot: 32,89 HC: 64,24</p>
SETMANA 23-27 de març	<ul style="list-style-type: none"> Crema de carabassa amb ceba i patata Croquetes de pollastre amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada <p>Kcal: 661,55 Lip: 32,4 Prot: 12,3 HC: 89,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> Llenties estofades amb verdures de temporada Truita de pernil dolç amb amanida d'enciam i brots de soja Fruita de temporada <p>Kcal: 636,5 Lip: 17,27 Prot: 23,21 HC: 98,8</p>	<ul style="list-style-type: none"> Macarrons a la bolonyesa Cues de rap amb picada d'all i julivert amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada <p>Kcal: 658 Lip: 21,6 Prot: 42,3 HC: 93,2</p>	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta tendra amb patata Magre de porc amb salsa de verdures logurt <p>Kcal: 599,2 Lip: 25,3 Prot: 31,5 HC: 61,01</p>	<ul style="list-style-type: none"> Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro) Cuixes de pollastre al forn Fruita de temporada <p>Kcal: 692,5 Lip: 24,82 Prot: 26,7 HC: 93</p>
SETMANA 30 de març al 3 d'abril	<ul style="list-style-type: none"> Crema de pastanaga amb ceba i patata Hamburguesa planxa amb amanida Fruita de temporada <p>Kcal: 626,2 Lip: 31,4 Prot: 19,1 HC: 69,6</p>	<ul style="list-style-type: none"> Espaguetis amb orenga i oli d'oliva Lluç amb poma i ceba al forn amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada <p>Kcal: 609,8 Lip: 15,51 Prot: 23,11 HC: 97,23</p>	<ul style="list-style-type: none"> Trinxat de col i patata Pollastre arrebossat casolà amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada <p>Kcal: 648,9 Lip: 38,66 Prot: 29,3 HC: 74,69</p>	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de peix amb arròs Truita de carabassó amb amanida d'enciam Fruita de temporada <p>Kcal: 644,72 Lip: 21,6 Prot: 14,1 HC: 99,85</p>	<ul style="list-style-type: none"> Patates estofades amb verdures Botifarra a la planxa amanida d'enciam i blat de moro logurt <p>Kcal: 826,6 Lip: 47,1 Prot: 27,88 HC: 72,18</p>

Consell nutricional

Algunes idees d'**entrepans saludables** són: tomàquet i truita francesa, mozzarella amb tomàquet i fulles d'alfàbrega, mató amb nous, enciam amb ou dur i espàrrecs, salmó fumat amb brots d'espínacs, tonyina xafada amb avocad o crema de cacauet s/sucres amb maduixes

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(s) (g), Carbohidrats (g)

MENÚ



Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

HRG



ESCOLA Els Angels—sense carn— març 2020

Pa a tots els dinars

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 02-06 de març	<ul style="list-style-type: none"> · Coliflor i patata · Fideuada a la marinera · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb bolets · Lluç a l'andalusa amb amanida d'enciam i olives · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta verda amb patata · Truita francesa amb amanida d'enciam i blat de moro · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb verdures de temporada · Remenat d'ous amb amanida d'enciam i pastanaga · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de tomàquet · Lluç al forn amb poma i ceba · Fruita de temporada
SETMANA 09-13 de març	<ul style="list-style-type: none"> · Bròquil amb patata · Pizza de tonyina i olives amb amanida d'enciam i tomàquet · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongetes estofades amb verdures de temporada · Truita francesa amb amanida d'enciam i pastanaga · 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 carabassó · Ous remenats amb patates i amanida d'enciam i olives · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de peix amb arròs · Palometa al forn amb amanida d'enciam i blat de moro · Fruita de temporada
SETMANA 16-20 de març	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb pasta fina · Truita de patates amb amanida d'enciam · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Verdura tricolor (patata, pastanaga i bledes) · Hamburguesa vegetal amb amanida d'enciam i pastanaga · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de cigrons, ceba i patata · Palometa amb arrebossat casolà i amanida d'enciam i olives · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs a la camperola · Truita francesa amb amanida d'enciam i blat de moro · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Coliflor i patata gratinades · Mandonguilles de tonyina amb sípia · Fruita de temporada
SETMANA 23-27 de març	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carabassa amb ceba i patata · Croquetes de bacallà amb amanida d'enciam i blat de moro · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Llenties estofades amb verdures de temporada · Truita francesa amb amanida d'enciam i brots de soja · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb oli i orenga · Cues de rap amb picada d'all i julivert amb amanida d'enciam i pastanaga · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Ous remenats amb amanida d'enciam i olives · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro) · Lluç al forn amb verduretes · Fruita de temporada
SETMANA 30 de març al 3 d'abril	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de pastanaga amb ceba i patata · Hamburguesa vegetal a la planxa amb amanida · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis amb orenga i oli d'oliva · Lluç amb poma i ceba al forn amb amanida d'enciam i pastanaga · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de col i patata · Bacallà al forn amb amanida d'enciam i olives · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de peix amb arròs · Truita de carabassó amb amanida d'enciam · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Patates estofades amb verdures · Ous remenats amb amanida d'enciam i blat de moro · logurt

Consell nutricional

Algunes idees d'**entrepans saludables** són: tomàquet i truita francesa, mozzarella amb tomàquet i fulles d'alfàbrega, mató amb nous, enciam amb ou dur i espàrrecs, salmó fumat amb brots d'espínacs, tonyina xafada amb avocàt o crema de cacauet s/sucres amb maduixes

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 Els Angels—sense porc— març 2020

Pa a tots els dinars

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 02-06 de març	<ul style="list-style-type: none"> · Coliflor i patata · Fideuada a la marinera · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb bolets · Lluç a l'andalusa amb amanida d'enciam i olives · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta verda amb patata · Truita francesa amb amanida d'enciam i blat de moro · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb verdures de temporada · Remenat d'ous amb amanida d'enciam i pastanaga · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de tomàquet · Pollastre rostit amb poma i ceba · Fruita de temporada
SETMANA 09-13 de març	<ul style="list-style-type: none"> · Bròquil amb patata · Pizza de tonyina i olives amb amanida d'enciam i tomàquet · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongetes estofades amb verdures de temporada · Truita francesa amb amanida d'enciam i pastanaga · 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 carabassó · Ous remenats amb patates i amanida d'enciam i olives · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de peix amb arròs · Pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro · Fruita de temporada
SETMANA 16-20 de març	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb pasta fina · Truita de patates amb amanida d'enciam · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Verdura tricolor (patata, pastanaga i bledes) · Pernilets de pollastre a la llimona amb amanida d'enciam i pastanaga · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de cigrons, ceba i patata · Palometa amb arrebossat casolà i amanida d'enciam i olives · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs a la camperola · Rodó de gall d'indi amb verdures de temporada · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Coliflor i patata gratinades · Mandonguilles de tonyina amb sípia · Fruita de temporada
SETMANA 23-27 de març	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carabassa amb ceba i patata · Croquetes de pollastre amb amanida d'enciam i blat de moro · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Llenties estofades amb verdures de temporada · Truita francesa amb amanida d'enciam i brots de soja · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb oli i orenga · Cues de rap amb picada d'all i julivert amb amanida d'enciam i pastanaga · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Ous remenats amb amanida d'enciam i olives · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro) · Cuixes de pollastre al forn · Fruita de temporada
SETMANA 30 de març al 3 d'abril	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de pastanaga amb ceba i patata · Remenat d'ous amb amanida · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis amb orenga i oli d'oliva · Lluç amb poma i ceba al forn amb amanida d'enciam i pastanaga · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de col i patata · Pollastre arrebossat casolà amb amanida d'enciam i olives · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de peix amb arròs · Truita de carabassó amb amanida d'enciam · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Patates estofades amb verdures · Pollastre a la planxa amb amanida · logurt

Consell nutricional

Algunes idees d'**entrepans saludables** són: tomàquet i truita francesa, mozzarella amb tomàquet i fulles d'alfàbrega, mató amb nous, enciam amb ou dur i espàrrecs, salmó fumat amb brots d'espínacs, tonyina xafada amb avocad o crema de cacauet s/sucres amb maduixes

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 Els Angels—sense peix— març 2020

Pa a tots els dinars

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 02-06 de març	<ul style="list-style-type: none"> · Coliflor i patata · Fideuada de verdures · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb bolets · Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i olives · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta verda amb patata · Hamburguesa a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb verdures de temporada · Remenat d'ous amb amanida d'enciam i pastanaga · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de tomàquet · Pollastre rostit amb poma i ceba · Fruita de temporada
SETMANA 09-13 de març	<ul style="list-style-type: none"> · Bròquil amb patata · Pizza verdures amb amanida d'enciam i tomàquet · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongetes estofades amb verdures de temporada · Truita francesa amb amanida d'enciam i pastanaga · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Espirals a la italiana · Gall d'indi a la planxa amb amanida · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carabassó · Estofat de carn magra amb patata · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb arròs · Pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro · Fruita de temporada
SETMANA 16-20 de març	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb pasta fina · Truita de patates amb amanida d'enciam · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Verdura tricolor (patata, pastanaga i bledes) · Pernilets de pollastre a la llimona amb amanida d'enciam i pastanaga · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de cigrons, ceba i patata · Llom a la planxa amb amanida d'enciam i olives · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs a la camperola · Rodó de gall d'indi amb verdures de temporada · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Coliflor i patata gratinades · Mandonguilles a la jardineria · Fruita de temporada
SETMANA 23-27 de març	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carabassa amb ceba i patata · Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Llenties estofades amb verdures de temporada · Truita de pernil dolç amb amanida d'enciam i brots de soja · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons a la bolonyesa · Gall d'indi a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Magre de porc amb salsa de verdures · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro) · Cuixes de pollastre al forn · Fruita de temporada
SETMANA 30 de març al 3 d'abril	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de pastanaga amb ceba i patata · Hamburguesa planxa amb amanida · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis amb orenga i oli d'oliva · Truita amb formatge i amanida d'enciam i pastanaga · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de col i patata · Pollastre arrebossat casolà amb amanida d'enciam i olives · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb arròs · Truita de carabassó amb amanida d'enciam · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Patates estofades amb verdures · Botifarra a la planxa amb amanida · logurt

Consell nutricional

Algunes idees d'**entrepans saludables** són: tomàquet i truita francesa, mozzarella amb tomàquet i fulles d'alfàbrega, mató amb nous, enciam amb ou dur i espàrrecs, salmó fumat amb brots d'espinaçs, tonyina xafada amb avocad o crema de cacauet s/sucres amb maduixes

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 Els Angels—sense ou— març 2020

Pa a tots els dinars

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 02-06 de març	<ul style="list-style-type: none"> · Coliflor i patata · Fideuada s/ou a la marinera · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb bolets · Lluç al forn amb amanida d'enciam i olives · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta verda amb patata · Hamburguesa s/ou a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb verdures de temporada · Llom a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons s/ou amb salsa de tomàquet · Pollastre rostit amb poma i ceba · Fruita de temporada
SETMANA 09-13 de març	<ul style="list-style-type: none"> · Bròquil amb patata · Pizza de tonyina i olives amb amanida d'enciam i tomàquet · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongetes estofades amb verdures de temporada · Gall d'indi a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Espirals s/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 carabassó · Estofat de carn magra amb patata · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de peix amb arròs · Pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro · Fruita de temporada
SETMANA 16-20 de març	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb pasta fina s/ou · Lluç al forn amb amanida d'enciam · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Verdura tricolor (patata, pastanaga i bledes) · Pernilets de pollastre a la llimona amb amanida d'enciam i pastanaga · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de cigrons, ceba i patata · Palomet a al forn amb amanida d'enciam i olives · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs a la camperola · Rodó de gall d'indi amb verdures de temporada · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Coliflor i patata gratinades · Mandonguilles s/ou amb sípia · Fruita de temporada
SETMANA 23-27 de març	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carabassa amb ceba i patata · Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Llenties estofades amb verdures de temporada · Gall d'indi a la planxa amb amanida d'enciam i brots de soja · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons s/ou a la bolonyesa · Cues de rap amb picada d'all i julivert amb amanida d'enciam i pastanaga · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Magre de porc amb salsa de verdures · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro) · Cuixes de pollastre al forn · Fruita de temporada
SETMANA 30 de març al 3 d'abril	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de pastanaga amb ceba i patata · Hamburguesa s/ou planxa amb amanida · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis s/ou amb orenga i oli d'oliva · Lluç amb poma i ceba al forn amb amanida d'enciam i pastanaga · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de col i patata · Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i olives · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de peix amb arròs · Gall d'indi a la planxa amb amanida d'enciam · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Patates estofades amb verdures · Botifarra s/ou a la planxa amb amanida · logurt

Consell nutricional

Algunes idees d'**entrepans saludables** són: tomàquet i truita francesa, mozzarella amb tomàquet i fulles d'alfàbrega, mató amb nous, enciam amb ou dur i espàrrecs, salmó fumat amb brots d'espinaçs, tonyina xafada amb avocad o crema de cacauet s/sucres amb maduixes

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 Els Angels—sense lactosa— març 2020

Pa a tots els dinars

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 02-06 de març	<ul style="list-style-type: none"> Coliflor i patata Fideuada a la marinera Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb bolets Lluç a l'andalusa amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta verda amb patata Hamburguesa s/llet ni derivats a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro logurt de soja 	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb verdures de temporada Remenat d'ous amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Macarrons amb salsa de tomàquet Pollastre rostit amb poma i ceba Fruita de temporada
SETMANA 09-13 de març	<ul style="list-style-type: none"> Bròquil amb patata Pizza de tonyina i olives s/formatge amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Mongetes estofades amb verdures de temporada Truita francesa amb amanida d'enciam i pastanaga 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 carabassó Estofat de carn magra amb patata Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de peix amb arròs Pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada
SETMANA 16-20 de març	<ul style="list-style-type: none"> Sopa d'au amb pasta fina Truita de patates amb amanida d'enciam Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Verdura tricolor (patata, pastanaga i bledes) Pernilets de pollastre a la llimona amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de cigrons, ceba i patata Palometa amb arrebossat casolà i amanida d'enciam i olives logurt de soja 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs a la camperola Gall d'indi a la planxa amb verdures de temporada al forn Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Coliflor i patata Mandonguilles s/llet ni derivats amb sípia Fruita de temporada
SETMANA 23-27 de març	<ul style="list-style-type: none"> Crema de carabassa amb ceba i patata Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Llenties estofades amb verdures de temporada Truita francesa amb amanida d'enciam i brots de soja Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Macarrons a la bolonyesa Cues de rap amb picada d'all i julivert amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta tendra amb patata Magre de porc amb salsa de verdures logurt de soja 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro) Cuixes de pollastre al forn Fruita de temporada
SETMANA 30 de març al 3 d'abril	<ul style="list-style-type: none"> Crema de pastanaga amb ceba i patata Hamburguesa s/llet ni derivats planxa amb amanida Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Espaguetis amb orenga i oli d'oliva Lluç amb poma i ceba al forn amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Trinxat de col i patata Pollastre arrebossat casolà amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de peix amb arròs Truita de carabassó amb amanida d'enciam Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Patates estofades amb verdures Botifarra s/llet ni derivats a la planxa amb amanida logurt de soja

Consell nutricional

Algunes idees d'**entrepans saludables** són: tomàquet i truita francesa, mozzarella amb tomàquet i fulles d'alfàbrega, mató amb nous, enciam amb ou dur i espàrrecs, salmó fumat amb brots d'espinaçs, tonyina xafada amb avocad o crema de cacauet s/sucres amb maduixes

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 Els Angels—sense gluten— març 2020

Pa sense gluten a tots els dinars

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 02-06 de març	<ul style="list-style-type: none"> Coliflor i patata Fideuada s/gluten a la marinera Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb bolets Lluç al forn amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta verda amb patata Hamburguesa s/gluten a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb verdures de temporada Remenat d'ous amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Macarrons s/gluten amb salsa de tomàquet Pollastre rostit amb poma i ceba Fruita de temporada
SETMANA 09-13 de març	<ul style="list-style-type: none"> Bròquil amb patata Pizza s/gluten de tonyina i olives amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Mongetes estofades amb verdures de temporada Truita francesa amb amanida d'enciam i pastanaga logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Espirals s/gluten a la italiana Lluç al forn amb salsa de verdures (ceba, carabassó i pastanaga) s/gluten Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de carabassó Estofat de carn magra amb patata Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de peix amb arròs Pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada
SETMANA 16-20 de març	<ul style="list-style-type: none"> Sopa d'au amb pasta fina s/gluten Truita de patates amb amanida d'enciam Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Verdura tricolor (patata, pastanaga i bledes) Pernilets de pollastre a la llimona amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de cigrons, ceba i patata Palomet a al forn amb amanida d'enciam i olives logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs a la camperola Rodó de gall d'indi amb verdures de temporada Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Coliflor i patata gratinades Mandonguilles s/gluten amb sípia Fruita de temporada
SETMANA 23-27 de març	<ul style="list-style-type: none"> Crema de carabassa amb ceba i patata Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Llenties estofades amb verdures de temporada Truita francesa amb amanida d'enciam i brots de soja Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Macarrons s/gluten a la bolonyesa Cues de rap amb picada d'all i julivert amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta tendra amb patata Magre de porc amb salsa de verdures s/gluten logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro) Cuixes de pollastre al forn Fruita de temporada
SETMANA 30 de març al 3 d'abril	<ul style="list-style-type: none"> Crema de pastanaga amb ceba i patata Hamburguesa s/gluten a la planxa amb amanida Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Espaguetis s/gluten amb orenga i oli d'oliva Lluç amb poma i ceba al forn amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Trinxat de col i patata Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de peix amb arròs Truita de carabassó amb amanida d'enciam Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Patates estofades amb verdures Botifarra s/gluten a la planxa amb amanida logurt

Consell nutricional

Algunes idees d'**entrepans saludables** són: tomàquet i truita francesa, mozzarella amb tomàquet i fulles d'alfabrega, mató amb nous, enciam amb ou dur i espàrrecs, salmó fumat amb brots d'espinaçs, tonyina xafada amb avocàt o crema de cacauet s/sucres amb maduixes

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 Els Angels–Baix en greixos- març 2020

Pa a tots els dinars

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 02-06 de març	<ul style="list-style-type: none"> Coliflor i patata Llom a la planxa amb amanida Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb bolets Lluç al forn amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta verda amb patata Llom a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro logurt desnatat 	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb verdures de temporada Remenat d'ous amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Macarrons amb salsa de tomàquet Pollastre rostit amb poma i ceba Fruita de temporada
SETMANA 09-13 de març	<ul style="list-style-type: none"> Bròquil amb patata Pizza verdures amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Mongetes estofades amb verdures de temporada Truita francesa amb amanida d'enciam i pastanaga 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 carabassó Gall d'indi a la planxa amb amanida d'enciam Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa vegetal amb arròs Pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada
SETMANA 16-20 de març	<ul style="list-style-type: none"> Sopa vegetal amb pasta fina Truita de patates amb amanida d'enciam Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Verdura tricolor (patata, pastanaga i bledes) Pernilets de pollastre a la llimona amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de cigrons, ceba i patata Palomet a al forn amb amanida d'enciam i olives logurt desnatat 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs a la camperola Gall d'indi a la planxa amb verdures de temporada al forn Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Coliflor i patata Remenat d'ous amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada
SETMANA 23-27 de març	<ul style="list-style-type: none"> Crema de carabassa amb ceba i patata Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Llenties estofades amb verdures de temporada Truita francesa amb amanida d'enciam i brots de soja Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Macarrons amb oli i orenga Cues de rap amb picada d'all i julivert amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta tendra amb patata Ous remenats amb amanida d'enciam i olives logurt desnatat 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro) Cuixes de pollastre al forn Fruita de temporada
SETMANA 30 de març al 3 d'abril	<ul style="list-style-type: none"> Crema de pastanaga amb ceba i patata Hamburguesa planxa amb amanida Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Espaguetis amb orenga i oli d'oliva Lluç amb poma i ceba al forn amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Trinxat de col i patata Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa vegetal amb arròs Truita de carabassó amb amanida d'enciam Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Patates estofades amb verdures Ous remenats amb amanida d'enciam i blat de moro logurt desnatat

Consell nutricional

Algunes idees d'**entrepans saludables** són: tomàquet i truita francesa, mozzarella amb tomàquet i fulles d'alfàbrega, mató amb nous, enciam amb ou dur i espàrrecs, salmó fumat amb brots d'espinaçs, tonyina xafada amb avocad o crema de cacauet s/sucres amb maduixes

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 Els Angels—ovolactovegetaria— març 2020

Pa a tots els dinars

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 02-06 de març	<ul style="list-style-type: none"> · Coliflor i patata · Fideuada de verdures · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb bolets · Llenties saltades amb verdures · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta verda amb patata · Hamburguesa vegetal amb amanida d'enciam i blat de moro · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb verdures de temporada · Remenat d'ous amb amanida d'enciam i olives · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de tomàquet · Saltat de verdures amb formatge · Fruita de temporada
SETMANA 09-13 de març	<ul style="list-style-type: none"> · Bròquil amb patata · Pizza verdures amb amanida d'enciam i tomàquet · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongetes estofades amb verdures de temporada · Truita francesa amb amanida d'enciam i pastanaga · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Espirals a la italiana · Graellada de verdures amb formatge ratllat · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carabassó · Ous remenats amb amanida d'enciam i blat de moro · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb arròs · Llenties saltades amb verdures · Fruita de temporada
SETMANA 16-20 de març	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb pasta fina · Truita de patates amb amanida d'enciam · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Verdura tricolor (patata, pastanaga i bledes) · Hamburguesa vegetal amb amanida d'enciam i pastanaga · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de cigrons, ceba i patata · Cuscús saltat amb verdures · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs a la camperola · Llenties estofades amb verdures · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Coliflor i patata gratinades · Remenat d'ous amb amanida d'enciam i blat de moro · Fruita de temporada
SETMANA 23-27 de març	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carabassa amb ceba i patata · Croquetes de bolets amb amanida d'enciam i blat de moro · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Llenties estofades amb verdures de temporada · Truita francesa amb amanida d'enciam i brots de soja · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb oli i orenga · Graellada de verdures amb formatge · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Ous remenats amb formatge i amanida d'enciam i olives · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro) · Cigrons saltats amb verdures · Fruita de temporada
SETMANA 30 de març al 3 d'abril	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de pastanaga amb ceba i patata · Hamburguesa vegetal a la planxa amb amanida · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis amb orenga i oli d'oliva · Truita amb formatge i amanida d'enciam i pastanaga · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de col i patata · Verdures arrebossades amb amanida d'enciam i olives · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb arròs · Llenties estofades amb verdures · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Patates estofades amb verdures · Ous remenats amb amanida d'enciam i blat de moro · logurt

Consell nutricional

Algunes idees d'**entrepans saludables** són: tomàquet i truita francesa, mozzarella amb tomàquet i fulles d'alfàbrega, mató amb nous, enciam amb ou dur i espàrrecs, salmó fumat amb brots d'espínacs, tonyina xafada amb avocad o crema de cacauet s/sucres amb maduixes

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)