



CuinaGestió

**MENÚ
ESCOLAR**

Curs 21-22
3er trimestre

CCR
LF

LA IMPORTÀNCIA DE LA HIDRATACIÓ

L'aigua és la beguda més saludable pel nostre organisme, el nostre cos està format per un 70% d'aigua.

“ Oferiu varietat, per exemple: gelats el-laborats amb suc de fruita natural, llimonada natural sense sucre ”

Faciliteu l'accès a l'aigua als nens i nenes

“ Els nens i nenes són més vulnerables a patir deshidratació, la seva sensació de set no està del tot desenvolupada i poden patir afeccions amb pèrdua de líquids ”

“ Serviu begudes a temperatures moderades per promoure un major consum de líquid. ”

“ Eviteu les begudes ensucrades per hidratar ”

“ Bebeu petites quantitats d'aigua mentre juguem. Bebeu-ne més al acabar el joc. ”



Dilluns

Dimarts

Dimecres

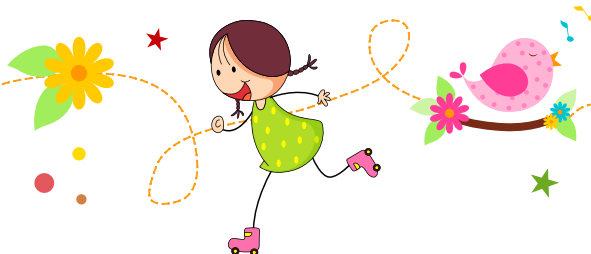
Dijous

Divendres

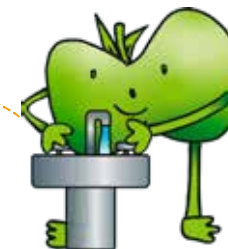
de temporada

pèsols, carbassó, col, coliflor, bròquil
mandarina, taronja, poma Golden,
pera Conference, plàtan

maire, seitó,
sardina, lluç



* A cicle infantil es substituirà l'amanida de primer plat per un puré de verdures de temporada.



- 1** KCal 661 / HC 109 / Lip 16 / Prt25
Puré de lleties
Espirals amb salsa de formatge
Fruita fresca de temporada
Amanida / Au i verdura / Lacti



- 4** KCal 500 / HC 67 / Lip 17 / Prt22
Fideuà de peix
Truita de patata i carbassó amb enciam i olives
Fruita fresca de temporada
Amanida / Vedella i verdura / Lacti

- 5** KCal 668 / HC 93 / Lip 22 / Prt30
Sopa de brou amb pasta integral
Guisat de Gall dindi amb daus de patata
logurt natural
Verdura / Prot veg i amanida / Fruita

- 6** KCal 608 / HC 81 / Lip 17 / Prt36
Arròs amb tomàquet
Lluç cruixent enciam i fulla de roure
Fruita fresca de temporada
Pasta / Peix i verdura / Lacti

- 7** KCal 523 / HC 63 / Lip 20 / Prt26
Mongeta tendra i patata
Pollastre al forn amb enciam i llavors
Fruita fresca de temporada
Arròs / Prot veg i amanida / Fruita

- 8** KCal 837 / HC 119 / Lip 30 / Prt27
Bròquil amb patata
Macarrons a la bolonyesa vegetal
Fruita fresca de temporada
Amanida / Au i verdura / Lacti



Vacances de Pàsqua

- 18** **la mona**
Puré de llegums
Canelons de carn amb beixamel
Fruita fresca de temporada
Amanida / Au i verdura / Lacti

- 19** KCal 727 / HC 102 / Lip 31 / Prt16
Puré de llegums
Canelons de carn amb beixamel
Fruita fresca de temporada
Amanida / Au i verdura / Lacti

- 20** KCal 623 / HC 77 / Lip 23 / Prt31
Arròs amb xampinyons
Lluç al forn amb salsa verda
Fruita fresca de temporada
Verdura / Prot veg i amanida / Lacti

- 21** KCal 602 / HC 72 / Lip 23 / Prt30
Lleties guisades
Truita francesa amb enciam i tomàquet
Fruita fresca de temporada
Pasta / Vedella i verdura / Fruita

- 22** KCal 691 / HC 102 / Lip 20 / Prt29
Sopa de brou amb verdures
Hamburguesa mixta amb samfaina
Pastís de Sant Jordi
Verdura / Ou i patata / Lacti

- 25** KCal 681 / HC 85 / Lip 28 / Prt28
Pèsols saltats amb pernil
Lluç al forn amb salsa de tomàquet
Fruita fresca de temporada
Verdura / Vedella i amanida / Lacti

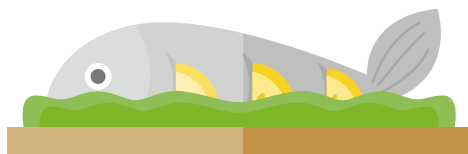
- 26** KCal 630 / HC 81 / Lip 22 / Prt32
Espirals amb sofregit casolà
Croquetes de pernil amb enciam i olives
Fruita fresca de temporada
Verdura / Au i amanida / Lacti

- 27** KCal 466 / HC 59 / Lip 17 / Prt23
Lleties amb arròs
Truita de formatge amb variat d'enciams
Fruita fresca de temporada
Pasta / Peix i verdura / Lacti

- 28** KCal 695 / HC 67 / Lip 41 / Prt18
Bleda amb patata
Mandonguilles mixtes amb suc amb pèsols i pastanaga
Fruita fresca de temporada
Arròs / Prot veg i amanida / Lacti

- 29** KCal 794 / HC 108 / Lip 32 / Prt24
Sopa de lletres
Pernilets de pollastre medieval amb patates xips
logurt natural
Amanida / Ou i verdura / Fruita





Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2 KCal 701 / HC 101 / Lip 25 / Prt24
Paella de verdures
Rodó de gall dindi amb verdures
logurt natural
Verdura / Peix i amanida / Fruita

3 KCal 674 / HC 67 / Lip 42 / Prt18
Fesols guisats amb verdures
Trita de patata amb carbassó amb enciam i blat de moro
Fruita fresca de temporada
Pasta / Vedella i verdures / Lacti

4 KCal 679 / HC 79 / Lip 29 / Prt31
Coliflor, pastanaga i patata
Pollastre guisat a la pinya
Fruita fresca de temporada
Pasta / Vedella i amanida / Lacti

5 KCal 720 / HC 86 / Lip 32 / Prt25
Sopa de brou amb pistons
Botifarra de porc fresca amb enciam i llavors
Fruita fresca de temporada
Verdura / Au i patata / Lacti

6 KCal 488 / HC 66 / Lip 15 / Prt26
Espaguetis a la siciliana
Abadejo arrebossat amb brots d'enciam
Fruita fresca de temporada
Verdura / Ou i amanida / Lacti

9 KCal 774 / HC 70 / Lip 48 / Prt19
Arròs amb tomàquet casolà
Trita de patata i ceba amb brots d'enciam
Fruita fresca de temporada
Verdura / Au i amanida / Lacti

10 KCal 653 / HC 82 / Lip 24 / Prt31
Coliflor amb patata
Hamburguesa mixta al forn amb enciam i tomàquet
Fruita fresca de temporada
Arròs / Peix i amanida / Lacti

11 KCal 696 / HC 93 / Lip 28 / Prt23
Llenties guisades amb verdures
Tastets de bròcoli i formatge al forn amb enciam i pastanaga
Fruita fresca de temporada
Pasta / Vedella i amanida / Lacti

12 KCal 589 / HC 68 / Lip 23 / Prt32
Fideus a la cassola
Lluç en salsa verda
logurt natural
Verdura / Ou i patata / Fruita

13 KCal 827 / HC 110 / Lip 33 / Prt27
Sopa d'escudella amb galets
Pollastre rostit amb patates xips
Fruita fresca de temporada
Amanida / Prot veg i verdura / Lacti

16 KCal 707 / HC 96 / Lip 30 / Prt18
Mongeta tendra i patata
Salsitxes a la planxa amb variat d'enciams
Fruita fresca de temporada
Arròs / Peix i verdura / Lacti



17 KCal 695 / HC 85 / Lip 26 / Prt35
Cigrons amb col i pastanaga
Trita de patata i pebrot amb enciam i olives
Fruita fresca de temporada
Pasta / Vedella i amanida / Lacti

18 KCal 654 / HC 90 / Lip 21 / Prt31
Amanida amb formatge fresc
Arròs a la marinera
Fruita fresca de temporada
Verdura / Porc i amanida / Lacti

19 KCal 621 / HC 82 / Lip 26 / Prt20
Patates estofades
Cuixes de pollastre amb enciam i blat de moro
logurt natural
Amanida / Ou i verdura / Fruita

20 KCal 476 / HC 67 / Lip 12 / Prt29
Macarrons amb salsa de formatge
Palometa guisada amb salsa de tomàquet
Fruita fresca de temporada
Verdura / Au i patata / Lacti

23 KCal 709 / HC 70 / Lip 31 / Prt41
Arròs saltat amb quinoa, edamame i blat de moro
Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i llavors
Fruita fresca de temporada
Verdura / Au i amanida / Lacti



24 KCal 680 / HC 92 / Lip 26 / Prt25
Fesols estofats amb xoriç
Trita de patata i carbassó amb enciam i olives
Fruita fresca de temporada
Pasta / Vedella i amanida / Lacti

25 KCal 657 / HC 77 / Lip 25 / Prt36
Espaguetis amb verdures saltejades i salsa de soja
Baçallà guisat amb salsa marinera
Fruita fresca de temporada
Verdura / Ou i amanida / Lacti

26 KCal 735 / HC 85 / Lip 32 / Prt33
Bledes i patata
Aletes de pollastre marinades al forn amb brots d'enciam
logurt natural
Arròs / Prot veg i amanida / Fruita

27 KCal 594 / HC 67 / Lip 26 / Prt23
Sopa d'au amb pasta meravel·la
Estofat de vedella a la jardinera
Fruita fresca de temporada
Amanida / Peix i patata / Lacti

30 KCal 799 / HC 100 / Lip 33 / Prt30
Pèsols i patata saltejats
Llibrets de llonganissa amb formatge amb enciam i tomàquet
logurt natural artesà
Pasta / Peix i amanida / Fruita

31 KCal 567 / HC 65 / Lip 24 / Prt27
Arròs amb verdures
Trita de pernil dolç amb varietat d'enciams
Fruita fresca de temporada
Amanida / Vedella i verdura / Lacti



* A cycle infantil es substituirà l'amanida de primer plat per un puré de verdures de temporada.



de temporada

porro, tomàquet, carbassó, col, coliflor, bròquil
mandarina, taronja, poma Golden, pera Conference, pruna, plàtan, meló
maire, seitó, sardina, lluç



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres



6 KCal 761 / HC 100 / Lip 28 / Prt33
 Mongeta tendra i patata
 Calamars a la romana amb enciam i olives
 Fruita fresca de temporada
Arròs / Prot veg i amanida / Lacti

7 KCal 666 / HC 84 / Lip 25 / Prt32
 Arròs amb tomàquet
 Truita de patata i ceba amb brots d'enciam
 logurt natural
Verdura / Au i amanida / Fruita

8 KCal 724 / HC 90 / Lip 26 / Prt37
 Puré de llegums
 Llom adobat guisat amb ceba caramel·litzada
 Fruita fresca de temporada
Amanida / Au i verdura / Lacti

9 KCal 600 / HC 65 / Lip 26 / Prt30
 Macarrons a la carbonara
 Bacallà al forn amb salsa de tomàquet
 Fruita fresca de temporada
Verdura / Ou i amanida / Lacti

10 KCal 713 / HC 109 / Lip 23 / Prt20
 Amanida de patata
 Pollastre a l'allada amb enciam i llavors
 Fruita fresca de temporada
Arròs / Peix i verdura / Lacti

13 KCal 812 / HC 109 / Lip 32 / Prt25
 Mongeta tendra i patata
 Escalopa de pollastre amb enciam i olives
 Fruita fresca de temporada
Arròs / Peix i amanida / Lacti

14 KCal 768 / HC 57 / Lip 50 / Prt24
 Cigrons estofats amb hortalisses
 Truita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga
 Fruita fresca de temporada
Pasta / Porc i amanida / Lacti

15 KCal 650 / HC 93 / Lip 22 / Prt25
 Arròs amb tomàquet casolà
 Filet de lluç a la marinera
 logurt natural
Amanida / Prot veg i patata / Fruita

16 KCal 649 / HC 77 / Lip 24 / Prt36
 Espirals amb tomàquet
 Mandonguilles de vedella a la jardinera
 Fruita fresca de temporada
Verdura / Ou i amanida / Lacti

17 KCal 668 / HC 56 / Lip 36 / Prt31
 Vichysoisse freda
 Pizza casolana de xampinyons i formatge
 Fruita fresca de temporada
Amanida / Au i patata / Lacti

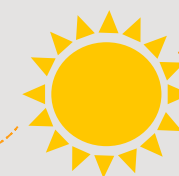
20 KCal 572 / HC 77 / Lip 26 / Prt12
 Espirals a la bolonyesa vegetal
 Hamburguesa de coliflor de formatge amb brots d'enciam
 Fruita fresca de temporada
Verdura / Vedella i amanida / Lacti



21 KCal 688 / HC 93 / Lip 26 / Prt26
 Bròquil i patata
 Botifarra fresca de porc amb samfaina
 logurt natural
Arròs / Ou i amanida / Fruita

22 **Final de curs**
 Arròs amb tomàquet
 Burguer Cuina&Gestió amb patates xips
 Gelat
Verdura / Au i amanida / Fruita

bones vacances



* A cicle infantil es substituirà l'amanida de primer plat per un puré de verdures de temporada.

