



DILLUNS

2 Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet
Truita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
Fruita del temps i **pa integral**

Carxofes saltades amb pernil
Bistec de vedella a la planxa amb saltat de pebrots i ceba
logurt

9 Puré de carbassa amb crostons
Truita francesa amb pernil dolç i amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps i **pa integral**

Pebrots escalivats amb tonyina
Magra de porc al forn amb patata al caliu
logurt

16 Macarrons al pesto (formatge, oli i alfàbrega)
Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
Fruita del temps

Pèsols saltats amb patata
Seitons fregits amb ceba confitada
logurt

23 Crema de carbassó amb crostons
Llacets a la bolonyesa vegetal (salsa de tomàquet, ceba i soja texturitzada)
Fruita del temps

Amanida mixta
Albergínia farcida
logurt

DIMARTS

3 Paella vegetal (carxofes, pèsols i pebrots)
Salmó al forn amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
Fruita del temps

Panató de verdures
Hamburguesa de llegums amb xips d'albergínia
logurt

10 Mongetes blanques guisades amb carbassó i pastanaga
Pollastre arrebossat amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
Fruita del temps

Espinacs amb patates
Ous remenats amb espàrrecs i xampinyons
logurt

17 Crema de verdures (patata i pastanaga)
Ragú de gall dindi amb bolets
Fruita del temps i **pa integral**

Amanida completa
Falafel amb salsa de logurt

24 Minestra de verdures (mongeta verda, coliflor, bròquil i pastanaga)
Estofat de porc amb arròs pilaf
Fruita del temps i **pa integral**

Quinoa amb pebrot, ceba i carbassó
Gambes amb all i julivert i amanida
Quèfir

DIMECRES

4 Cigrons estofats amb carbassó
Cap de llom al forn amb salsa de xampinyons
Fruita del temps i **pa integral**

Crema de porros
Ous fregits amb amanida
logurt

11 Arròs 3 delícies
Peix fresc segons mercat al forn amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
Fruita del temps

Sopa de ceba
Gall dindi a la planxa amb tomàquet al forn
logurt

18 Patates estofades amb pebrots
Lluç a l'allet amb amanida (enciam, olives i pastanaga)
Fruita del temps i **pa integral**

Hummus amb crudités de verdures
Orada a la llimona amb patates al forn
logurt

25 Sopa de peix amb pasta
Truita de patata amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
Fruita del temps

Bledes amb patata
Contra cuixa de pollastre al forn amb verdures
logurt

DIJOS

5 Patates gratinades amb beixamel i formatge
Cuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
logurt natural sense sucre

Amanida de tomàquet i alvocat
Llenguado a la planxa amb espàrrecs verds
Fruita del temps

12 Sopa de l'àvia amb fideus
Mandonguilles mixtes amb tomàquet i patates a daus
logurt natural sense sucre

Arròs amb verdures
Sardines al forn amb all i julivert i amanida
Macedònia de fruita

19 **Arròs mexicà** (tomàquet, ceba, pastanaga i pèsols)
Natxos amb pollastre i formatge
Pastís de dolç de llet

26 Mongetes blanques estofades amb verdures (carbassa i ceba)
Contra cuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, olives i pastanaga)
Fruita del temps i **pa integral**

Puré de verdures
Ous al plat
logurt

DIVENDRES

6 Tricolor de verdures (mongeta verda, pastanaga i patata)
Llenties estofades amb arròs
Fruita del temps

Sopa Juliana
Gall dindi al forn amb amanida
logurt

13 Mongeta verda amb patata
Cigrons amb sofregit (salsa de tomàquet, ceba i pastanaga)
Fruita del temps i **pa integral**

Mix de verdures al curri
Bacallà a la mussolina amb amanida
logurt

20 Llenties guisades amb hortalisses (carbassa i pebrot vermell)
Truita de carbassó amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
Fruita del temps

Sopa de pasta
Pintxos de porc amb verdures
Quallada amb mel

27 Arròs integral amb tomàquet
Bunyols de bacallà amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
Ou de pasqua

ESCOLA SANTA COLOMA

BASAL

Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 3-8 anys: Primera setmana 570 kcal, HC 66g, Lip. 18g, Prot. 36g – Segona setmana 591 kcal, HC 69g, Lip. 18.5g, Prot. 37g – Tercera setmana 581 kcal, HC 68g, Lip. 18g, Prot. 36.7g – Quarta setmana 595 kcal, HC 68g, Lip. 19g, Prot. 38g. 37g. **Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 9-13 anys:** Primera setmana 738 kcal, HC 81g, Lip. 26g, Prot. 45g – Segona setmana 743 kcal, HC 78g, Lip. 27g, Prot. 47g – Tercera setmana 737 kcal, HC 79g, Lip. 26g, Prot. 46.7g – Quarta setmana 739 kcal, HC 77.8g, Lip. 28g, Prot. 43.9g.

Menús supervisats per
Dietista-Nutricionista
Col·legiada n°CAT002423

EN TOTS ELS ÀPATS S'INCLOU PA I AIGUA
***PROPOSTA DE SOPARS A DIARI**

Bons Habits! Descansa bé dormint prou hores, perquè el son reparador recarrega energies i millora l'aprenentatge.

