

Menú basal setembre



Escola Ateneu Igualadí

Setmana	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
kcal: 3191,2 hidrats(gr): 207 lípidis(gr): 124 proteïnes(gr): 104 del 8 al 14	Llenties de proximitat amb verdures Hamburguesa de coliflor i formatge amb olives i cogombre de proximitat Fruita de temporada	Amanida de pasta de proximitat (tomàquet-formatge-olives-blat de moro) Mongetes seques saltejades i truita de patates Fruita de temporada	Cigrons de proximitat amb espinacs Filet de lluç al forn amb tomàquet i olives Fruita de temporada		Arròs amb salsa de tomàquet (a part) Mandonguilles de vedella a la jardineria Fruita de temporada
kcal: 3989 hidrats(gr): 259 lípidis(gr): 155 proteïnes(gr): 130 del 15 al 21	Amanida d'arròs amb tonyina tomàquet i blat de moro Hamburguesa de cigrons amb enciam i pastanaga tallada Fruita de temporada	Crema de carbassa de proximitat Empedrat de mongetes (tomàquet-pebrot-olives) Fruita de temporada	Macarrons integrals amb tomàquet Truita francesa amb blat de moro i tomàquet Fruita de temporada	Estofat de llenties de proximitat Filet de bacallà amb daus de carbassa de proximitat al forn Fruita de temporada	Coliflor i patata saltejada de proximitat Pollastre del Bages rostit amb enciam i olives de proximitat Fruita de temporada
kcal: 3995 hidrats(gr): 263,1 lípidis(gr): 153,2 proteïnes(gr): 134 del 22 al 28	Mongeta verda i patata de proximitat Filet de salmó amb carbassó de proximitat Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet (a part) Croquetes de cigrons amb cogombre i olives de proximitat Fruita de temporada	Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, cogombre, olives, formatge Llenties de proximitat amb verdures Fruita de temporada	Brou casolà de verdures de proximitat amb pasta petita Hamburguesa de pollastre amb blat de moro i enciam de proximitat Fruita de temporada	Estofat de mongetes de proximitat Truita de tonyina amb tomàquet i cogombre de proximitat Fruita de temporada
kcal: 1598 hidrats(gr): 105 lípidis(gr): 61 proteïnes(gr): 53 del 29 al 5	Amanida de cigrons amb tomàquet, blat de moro i olives Ou dur amb samfaina de proximitat Fruita de temporada	Bledes i patata de proximitat Guisat de pollastre del Bages amb cogombre i olives Fruita de temporada	Arròs amb verdures de proximitat Hamburguesa de cigrons amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, cogombre, olives, formatge Mongetes seques saltejades amb espinacs Fruita de temporada	Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet Filet de Lluç a la planxa amb patates lioneses al forn Fruita de temporada

MENÚS SUPERVISATS MICROBIOLÒGICAMENT PER LABORATORIS COBAC SA.

Menú adaptat per complir amb les recomanacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya i revisat per la nutricionista Núria Gabriel Puiggròs.

Els valors nutricionals corresponen únicament als dies del mes en curs.

Aquest color indica que la verdura es d'un hort de proximitat.

SI HEM DINAT	PODEM SOPAR
Cereals, fècules o llegums	Hortalises crues
Verdures	Cereals, fècules
Carn	Peix o ou
Peix	Carn magra o ou
Ou	Peix o carn magra
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita