

# Menú basal abril



Escola Ateneu Igualadí

Setmana	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
kcal: 2398 hidrats(gr): 162 lípids(gr): 95 proteïnes(gr): 85 del 6 al 12			Macarrons integrals amb tomàquet Truita francesa amb blat de moro i tomàquet Fruita de temporada	Estofat de llenties <b>de proximitat</b> Filet de bacallà amb daus de carbassa <b>de proximitat</b> al forn Fruita de temporada	Coliflor i patata saltejada <b>de proximitat</b> Pollastre <b>del Bages</b> rostit amb enciam i olives <b>de proximitat</b> Fruita de temporada
kcal: 3198 hidrats(gr): 216 lípids(gr): 127 proteïnes(gr): 113 del 13 al 19	Mongeta verda i patata <b>de proximitat</b> Filet de salmó amb carbassó <b>de proximitat</b> Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet (a part) Croquetes de cigrons amb cogombre i olives <b>de proximitat</b> Fruita de temporada	Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, cogombre, olives, formatge Llenties <b>de proximitat</b> amb verdures Fruita de temporada	Brou casolà de verdures <b>de proximitat</b> amb pasta petita Hamburguesa de pollastre amb blat de moro i enciam <b>de proximitat</b> Fruita de temporada	Estofat de mongetes <b>de proximitat</b> Truita de tonyina amb tomàquet i cogombre <b>de proximitat</b> Fruita de temporada
kcal: 3197 hidrats(gr): 216 lípids(gr): 127 proteïnes(gr): 113 del 20 al 26	Amanida de cigrons amb tomàquet, blat de moro i olives Ou dur amb samfaina <b>de proximitat</b> Fruita de temporada	Bledes i patata <b>de proximitat</b> Guisat de pollastre <b>del Bages</b> amb cogombre i olives Fruita de temporada	Arròs amb verdures <b>de proximitat</b> 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
kcal: 2558 hidrats(gr): 172 lípids(gr): 101 proteïnes(gr): 90 del 27 al 3	Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, cogombre, olives, formatge Arròs amb pollastre <b>del Bages</b> a la cassola Fruita de temporada	Amanida freda de patata (tomàquet-tonyina-olives) Hamburguesa de vedella amb enciam i blat de moro <b>de proximitat</b> Fruita de temporada	Espinacs i patata <b>de proximitat</b> Truita francesa amb mongetes saltejades <b>de proximitat</b> 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