

L. FREDA		MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE:							
MES: Març-26		MENÚ: ESCOLA EL CÉRVOL							
Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
2	Sopa d'au amb arròs integral Salmó amb salsa pomodoro Fruita Pa 513,8K Cal; 9,1Gr Grasa; 1,3Gr AGS; 87,8Gr HC; 22,3Gr Azucars; 17,4Gr Proteïnas; 2,5Gr Sal.	3	Tricolor de verdures Hamburguesa mixta al forn Amanida d'enciam i blat de moro Fruita Pa Integral 575,4K Cal; 20Gr Grasa; 9,8Gr AGS; 71,9Gr HC; 4,8Gr Azucars; 26,1Gr Proteïnas; 3,3Gr Sal.	4	Llenties eco estofades Trita de patata Amanida d'enciam i pastanaga Fruita Pa  526,1K Cal; 9,8Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 85,7Gr HC; 15,8Gr Azucars; 22,4Gr Proteïnas; 2,3Gr Sal.	5	Crema de pastanaga Cuixa de pollastre al forn Amanida d'enciam i tomàquet Fruita Pa 566K Cal; 13,5Gr Grasa; 2,3Gr AGS; 53,8Gr HC; 16,7Gr Azucars; 55,1Gr Proteïnas; 6,9Gr Sal.	6	Macarrons amb tomàquet i formatge Cigrons amb ou dur logurt Pa 587,6K Cal; 8,4Gr Grasa; 2,4Gr AGS; 103Gr HC; 15,8Gr Azucars; 24,1Gr Proteïnas; 3,3Gr Sal.
9	Crema de carbassa amb formatge Fideuà de xampinyons i soja texturitzada Fruita Pa 587,1K Cal; 11Gr Grasa; 2,7Gr AGS; 90,8Gr HC; 18,6Gr Azucars; 26,1Gr Proteïnas; 4,3Gr Sal.	10	Llenties eco guisades Trita de carbassó Amanida d'enciam i blat de moro Fruita Pa Integral  529,2K Cal; 10,5Gr Grasa; 2Gr AGS; 83,5Gr HC; 15,8Gr Azucars; 23,7Gr Proteïnas; 3,1Gr Sal.	11	Mongeta verda a l'allet amb patata Cuixa de pollastre amb salsa de pastanaga Fruita Pa 583,5K Cal; 14,2Gr Grasa; 2,3Gr AGS; 59,6Gr HC; 14,6Gr Azucars; 51,5Gr Proteïnas; 5,6Gr Sal.	12	Cigrons eco estofats Mandonguilles a la jardineria Amanida d'enciam i tomàquet Fruita Pa  587,8K Cal; 28,8Gr Grasa; 2,7Gr AGS; 83Gr HC; 21,5Gr Azucars; 28,7Gr Proteïnas; 3,6Gr Sal.	13	Arròs integral amb tomàquet Lluç a la romana Amanida d'enciam i pastanaga logurt Pa 604,3K Cal; 18Gr Grasa; 2,3Gr AGS; 90Gr HC; 10,1Gr Azucars; 18,6Gr Proteïnas; 4,2Gr Sal.
16	Escudella catalana Carn magra a la riojana Fruita Pa 514,7K Cal; 10,4Gr Grasa; 0,7Gr AGS; 78,3Gr HC; 14,8Gr Azucars; 24,5Gr Proteïnas; 3,2Gr Sal.	17	Crema de verdures Pollastre amb arròs Fruita Pa Integral 530,2K Cal; 14,9Gr Grasa; 3,7Gr AGS; 74,3Gr HC; 14,1Gr Azucars; 22,6Gr Proteïnas; 3,3Gr Sal.	18	Mongeta blanca eco estofada Trita de patata Amanida d'enciam i blat de moro Fruita Pa  547K Cal; 10,5Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 83,3Gr HC; 17,2Gr Azucars; 23,2Gr Proteïnas; 2,2Gr Sal.	19	Minestra de verdures amb patata Espaguetis integrals i eco amb bolonyesa vegetal (coles) Amanida d'enciam i pastanaga logurt Pa  518,4K Cal; 5,6Gr Grasa; 1Gr AGS; 86Gr HC; 12,5Gr Azucars; 24,9Gr Proteïnas; 3,7Gr Sal.	20	Cigrons eco estofats Salmó amb salsa pomodoro Fruita Pa  553,9K Cal; 11,9Gr Grasa; 1,8Gr AGS; 74Gr HC; 21,6Gr Azucars; 35,7Gr Proteïnas; 4Gr Sal.
23	Crema de carbassó Trita de formatge casolana Amanida de tomàquet i blat de moro Fruita Pa 503,3K Cal; 17,6Gr Grasa; 1Gr AGS; 57,7Gr HC; 14,3Gr Azucars; 24,2Gr Proteïnas; 3,2Gr Sal.	24	Sopa d'au amb pasta Estofat de porc amb cigrons Fruita Pa Integral 540,7K Cal; 16,3Gr Grasa; 1,4Gr AGS; 68Gr HC; 17Gr Azucars; 28,9Gr Proteïnas; 3,9Gr Sal.	25	Arròs amb verdures Bacallà arrebossat Amanida d'enciam i blat de moro Fruita Pa 615K Cal; 13,9Gr Grasa; 2Gr AGS; 104,3Gr HC; 16Gr Azucars; 16Gr Proteïnas; 2,6Gr Sal.	26	Llenties eco a la camperola Pastís de patata amb verdures Amanida d'enciam i tomàquet Fruita Pa  505,7K Cal; 15,6Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 72,4Gr HC; 3,9Gr Azucars; 18Gr Proteïnas; 2,6Gr Sal.	27	Espaguetis integrals i eco amb tomàquet Pit de pollastre a la milanesa Patates xips Natilles Pa  579,5K Cal; 16,8Gr Grasa; 4,2Gr AGS; 82,2Gr HC; 20,2Gr Azucars; 22,3Gr Proteïnas; 4,6Gr Sal.
30	vacances		31	vacances					