

Basal

MENÚ PRIMAVERA-ESTIU 2018-2019

		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 1	Del 16 al 20 de Setembre	Mongeta verda amb patates	Cigrons amb patates	Macarrons a la bolonyesa	Escudella de galets	Arròs amb carbassó i pastanaga
		Pilotilles amb salsa de tomàquet	Bacallà amb samfaina	Truita d'espínacs amb amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga ratllada i olives	Filet de llenguado fregit amb amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga ratllada	Pollastre al forn amb amanida de tomàquet, orenga i olives negres
		logurt natural / Pa 698,7Kcal - Prot:29,2g - Lip:30,0g - HC:71,5g AGS:11,2g - Azúcares:27,1g - Sal:2,6g	Fruita del temps / Pa 567,7Kcal - Prot:28,7g - Lip:13,4g - HC:75,6g AGS:1,8g - Azúcares:21,7g - Sal:1,9g	Fruita del temps / Pa 682,8Kcal - Prot:20,9g - Lip:23,3g - HC:95,2g AGS:4,7g - Azúcares:20,5g - Sal:1,8g	Fruita del temps / Pa 487,5Kcal - Prot:24,6g - Lip:12,1g - HC:66,9g AGS:1,7g - Azúcares:18,0g - Sal:3,5g	Fruita del temps / Pa 699,4Kcal - Prot:35,0g - Lip:23,1g - HC:85,3g AGS:5,2g - Azúcares:14,9g - Sal:1,7g
	Arròs Ou + verdura Fruita	Verdura crema Porc + arròs logurt	Verdura Peix + patata logurt	Pasta Au + verdura logurt	Sopa Peix + verdura logurt	
Setmana 2	Del 23 al 27 de Setembre	Crema de carbassó	Espaguetis a la napolitana	Arròs saltejat amb xampinyons i ceba	Llenties estofades amb xoriçets de la vall	Bròquil amb patates i pastanaga
		Escalopa de vedella amb amanida de tomàquet	Filet de lluç en salsa verda amb amanida d'enciam, pastanaga i olives	Ous farcits de carn amb beixamel	Lluç al forn amb ceba i tomàquet	Pollastre al forn amb amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga ratllada
		logurt natural / Pa 589,9Kcal - Prot:37,9g - Lip:23,9g - HC:53,9g AGS:9,9g - Azúcares:11,4g - Sal:2,1g	Fruita del temps / Pa 579,4Kcal - Prot:27,7g - Lip:13,6g - HC:82,0g AGS:2,3g - Azúcares:20,5g - Sal:2,3g	Fruita del temps / Pa 657,4Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,5g - HC:87,4g AGS:7,3g - Azúcares:18,3g - Sal:1,9g	Fruita del temps / Pa 647,24Kcal - Prot:37,71g - Lip:20,38g - HC:72,48g AGS:6,3g - Azúcares:19,2g - Sal:1,9g	Fruita del temps / Pa 618,5Kcal - Prot:39,6g - Lip:24,0g - HC:55,9g AGS:5,5g - Azúcares:20,3g - Sal:1,8g
	Pasta Ou + verdura Fruita	Verdura crema Au + patata logurt	Sopa Vedella + verdura logurt	Verdura Ou + pasta logurt	Arròs Peix + verdura logurt	
Setmana 3	Del 30 al 4 d'Octubre	Sopa de peix	Amanida de pasta	Mongetes seques amb verdurettes	Amanida completa (Enciam, tomàquet, pernil dolç, ou dur i tonyina)	Arròs amb salsa de tomàquet
		Llonganisseta al forn amb amanida d'enciam i tomàquet	Filet de lluç amb pèsols saltejats amb pernil	Cuixetes de pollastre amb amanida d'enciam fulla de roure i formatge fresc	Patates estofades amb carn de poltre	Truita de carbassó amb amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga ratllada i olives
		logurt natural / Pa 646,5Kcal - Prot:31,2g - Lip:32,2g - HC:56,0g AGS:9,7g - Azúcares:12,3g - Sal:4,2g	Fruita del temps / Pa 597,3Kcal - Prot:31,98g - Lip:13,9g - HC:80,4g AGS:2,3g - Azúcares:20,5g - Sal:2,1g	Fruita del temps / Pa 702,7Kcal - Prot:42,1g - Lip:23,5g - HC:71,7g AGS:5,1g - Azúcares:19,1g - Sal:1,8g	Fruita del temps / Pa 487,5Kcal - Prot:17,6g - Lip:11,2g - HC:75,0g AGS:2,2g - Azúcares:19,0g - Sal:1,5g	Fruita del temps / Pa 634,9Kcal - Prot:13,9g - Lip:18,3g - HC:98,5g AGS:2,9g - Azúcares:19,2g - Sal:1,6g
	Verdura Ou + patata Fruita	Verdura crema Porc + arròs logurt	Sopa Peix + verdura logurt	Arròs Au + verdura logurt	Verdura crema Peix + pasta logurt	
Setmana 4	Del 7 a l'11 d'Octubre	Amanida de pasta	Verdura (patata, pèsols i pastanaga)	Cigrons amb espínacs	Crema de carbassa	Arròs a la cassola amb verdures
		Calamars a la romana amb amanida de tomàquet	Ous farcits de tonyina amb amanida d'enciam i tomàquet	Filets de llenguado al forn amb xampinyons	Hamburgueses de pollastre amb patates fregides	Llom arrebossat amb amanida d'enciam, escarola i cogombre
		logurt natural / Pa 584,7Kcal - Prot:26,45g - Lip:16,5g - HC:78,82g AGS:4,3g - Azúcares:12,1g - Sal:2,6g	Fruita del temps / Pa 720,55Kcal - Prot:34,23g - Lip:32,85g - HC:63,98g AGS:6,1g - Azúcares:21,8g - Sal:2,1g	Fruita del temps / Pa 574,5Kcal - Prot:31,9g - Lip:12,7g - HC:75,5g AGS:2,4g - Azúcares:22,0g - Sal:1,8g	Fruita del temps / Pa 589,4Kcal - Prot:24,4g - Lip:21,3g - HC:68,6g AGS:5,5g - Azúcares:19,0g - Sal:1,5g	Fruita del temps / Pa 901,6Kcal - Prot:31,7g - Lip:42,1g - HC:95,9g AGS:11,2g - Azúcares:19,1g - Sal:4,0g
	Verdura crema Peix + arròs Fruita	Sopa Au + verdura logurt	Verdura Vedella + pasta logurt	Arròs Ou + verdura logurt	Verdura Au + patata logurt	
Setmana 5	Del 14 al 18 d'Octubre	Escudella de pistons	Crema de verdures	Llenties estofades amb xoriçets de la vall	Amanida d'arròs	Trinxat de verdures (Col amb patata i cansalada)
		Estofat de vedella a la jardineria (pèsols i pastanaga)	Fideus amb carn	Truita d'espínacs amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga	Lluç al forn amb ceba i tomàquet	Pollastre al forn amb verdures
		logurt natural / Pa 686,6Kcal - Prot:34,7g - Lip:34,9g - HC:55,8g AGS:13,8g - Azúcares:11,0g - Sal:1,8g	Fruita del temps / Pa 749,4Kcal - Prot:34,0g - Lip:34,9g - HC:70,7g AGS:12,2g - Azúcares:22,3g - Sal:1,8g	Fruita del temps / Pa 751,0Kcal - Prot:25,6g - Lip:31,3g - HC:87,6g AGS:7,7g - Azúcares:19,9g - Sal:1,7g	Fruita del temps / Pa 554,9Kcal - Prot:22,6g - Lip:11,3g - HC:87,7g AGS:1,8g - Azúcares:20,0g - Sal:2,2g	Fruita del temps / Pa 614,2Kcal - Prot:38,6g - Lip:23,8g - HC:56,0g AGS:6,1g - Azúcares:22,0g - Sal:2,0g
	Verdura Ou + arròs Fruita	Sopa Peix + verdura logurt	Verdura crema Au + pasta logurt	Verdura Porc + patata logurt	Arròs Ou + verdura logurt	
Setmana 6	Del 12 al 13 de Setembre	Puré de verdures	Arròs a la cassola	Mongetes seques amb patates bullides	Amanida russa	Espirals a la carbonara
		Ous farcits de tonyina freds	Filet de lluç amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga ratllada	Hamburguesa de poltre amb ceba al forn i amanida d'enciam i olives	Pollastre arrebossat amb amanida de tomàquet	Maires fregides amb ceba i tomàquet
		logurt natural / Pa 691,14Kcal - Prot:34,4g - Lip:33,4g - HC:61,96g AGS:9,2g - Azúcares:16,1g - Sal:2,7g	Fruita del temps / Pa 589,4Kcal - Prot:25,3g - Lip:15,0g - HC:85,3g AGS:3,1g - Azúcares:17,8g - Sal:2,1g	Fruita del temps / Pa 702,2Kcal - Prot:24,0g - Lip:31,4g - HC:79,0g AGS:11,7g - Azúcares:21,3g - Sal:2,1g	Fruita del temps / Pa 798,02Kcal - Prot:39,1g - Lip:42,5g - HC:61,0g AGS:6,8g - Azúcares:25,3g - Sal:2,5g	Fruita del temps / Pa 716,8Kcal - Prot:34,0g - Lip:26,5g - HC:82,1g AGS:7,6g - Azúcares:22,0g - Sal:2,4g
	Pasta Au + verdura Fruita	Verdura crema Ou + patata logurt	Sopa Peix + verdura logurt	Arròs Ou + verdura logurt	Verdura Vedella + pasta logurt	