



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres



CLICA per DESCOBRIR

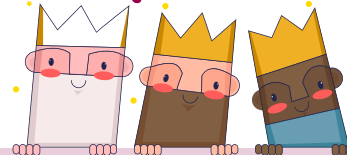


TEMPORADA

MALBARÀ TAMENT



benfornats



La calibració nutricional correspon a gramatge estàndar d'una ració d'infant de 7 anys. Cada infant menja segons l'edat i la gana, per tant són dades orientatives. Els menús s'acompanyen de pa

9 KCal 717 / HC 101 / Lip 30 / Prt16
Macarrons a la napolitana amb orenga
Croquetes de pernil amb enciam i pastanaga
Fruita fresca de temporada
Amanida / Peix i patata / Lacti

10 KCal 689 / HC 123 / Lip 17 / Prt19
Purè de mongeta blanca i pastanaga
Trita de formatge amb enciam i mandarina
Fruita fresca de temporada
Verdura / Porc i cereal / Lacti

11 KCal 610 / HC 70 / Lip 23 / Prt35
Amanida de l'hort (varietat d'enciams, pastanaga, tomàquet, crostons, panís, olives)
Llenties a la jardineria
Fruita fresca de temporada
Patata / Ou i verdura / Lacti

12 KCal 690 / HC 86 / Lip 22 / Prt41
Arròs amb tomàquet
Contraçuixa de pollastre a la canyella amb enciam i blat de moro
logurt natural artesà
Verdura / Prot. veg. i cereal / Fruita

13 KCal 633 / HC 85 / Lip 22 / Prt26
Tricolor de verdures (mongeta verda, patata i pastanaga)
Cigrons estofats amb quinoa
Fruita fresca de temporada
Pasta / Ou i amanida / Lacti

16 KCal 675 / HC 100 / Lip 22 / Prt25
Arròs amb verdures
Trita francesa amb escarola i magrana
Fruita fresca de temporada
Amanida / Au i patata / Lacti

17 KCal 710 / HC 87 / Lip 30 / Prt28
Llenties estofades
Hamburguesa de vedella 100% amb xips d'albergínia
Fruita fresca de temporada
Cereal / Peix i cereal int. / Lacti

18 KCal 815 / HC 96 / Lip 37 / Prt30
Llacets a la siciliana
Seitons a l'andalusa amb enciam i llavors
logurt natural artesà
Verdura / Prot.veg. i patata / Fruita

19 KCal 525 / HC 60 / Lip 20 / Prt29
Purè de porros
Mongetes guisades amb arròs
Fruita fresca de temporada
Pasta / Vedella i amanida / Lacti

20 KCal 600 / HC 72 / Lip 23 / Prt29
Bleda i patata
Pernilets de pollastre a la llimona amb enciam i brots de soja
Fruita fresca de temporada
Arròs / Prot.veg. i amanida / Lacti

23 KCal 573 / HC 53 / Lip 26 / Prt32
Llenties amb hortalisses
Bunyols de bacallà amb enciam i blat de moro
Fruita fresca de temporada
Verdura / Ou i patata / Lacti

24 KCal 661 / HC 79 / Lip 26 / Prt33
Purè de carbassa
Paella de verdures
Fruita fresca de temporada
Pasta / Porc i verdura / Lacti

25 KCal 767 / HC 94 / Lip 32 / Prt18
Amanida amb fruita (enciams, poma, blat de moro i olives)
Mongetes a la riojana
logurt natural artesà
Cereal / Peix i amanida / Fruita

26 KCal 596 / HC 63 / Lip 28 / Prt28
Cigrons estofats amb espinacs
Aletes de pollastre al forn amb enciam i pastanaga
Fruita fresca de temporada
Verdura / Prot.veg. i cereal / Lacti

27 KCal 809 / HC 104 / Lip 27 / Prt34
Espaguetis a la norma
Trita de patata i ceba amb escarola i poma
Fruita fresca de temporada
Amanida / Peix i arròs / Lacti

30 KCal 655 / HC 86 / Lip 22 / Prt33
Purè de verdures
Llom adobat a la planxa amb enciam i olives
logurt natural artesà
Cereal int. / Peix i verdura / Fruita

31 KCal 541 / HC 88 / Lip 11 / Prt26
Amanida amb tonyina (enciam, tonyina, tomàquet, pastanaga,olives)
Llenties amb arròs
Fruita fresca de temporada
Pasta / Formatge fresc i amanida / Lacti



aliments ecològics | Vedella, pasta, llegums i enciam

Menú elaborat per la dietista nutricionista Xisca Rebassa col. CAT001289



* A cicle infantil es substituirà l'amanida de primer plat per un purè de verdures de temporada.

Proposta de sopar