

ESCOLA PEP VENTURA

OCTUBRE-25

BASAL

RC Serveis Menjadors
sostenibles

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			01/10	02/10	03/10
Dinar			SOPA DE CALDO AMB PASTA INTEGRAL LLOM ARREBOSSAT AMB ENCIAM LLARG I REMOLATXA IOGURT NATURAL/PA BLANC kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33	PATATA I ESPINACS FIDEUÀ DE VERDURES I MONGETES SEQUES FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL	LLENTIES ESTOFADES DE VERDURES (pastanaga,ceba...) TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAMS VARIATS I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 754,06 prot 20,96 hc 102,39 lip 29,05
Proposta Sopar			Arròs Ou Fruita		Verdura Carn blanca Fruita
	06/10	07/10	08/10	09/10	10/10
Dinar	MACARRONS A LA BOLONYESA DE CARN LLENGUADINA A LA PLANXA AMB ENCIAMS I OLIVES NEGRES FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 728,67 prot 33,73 hc 83,07 lip 27,84	CIGRONS AMB VERDURES DE TEMPORADA TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM I BROTS DE SOJA FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL kcal 747,87 prot 26,09 hc 85,22 lip 24,51	PATATA I MONGETA TENDRA NUGGETS DE POLLASTRE AMB ENCIAM MERAVELLA I BLAT MORO IOGURT NATURAL/PA BLANC kcal 882,56 prot 31,75 hc 98,81 lip 32,45	ARRÒS A LA NAPOLITANA LLENTIES SALTADES AMB VERDURETES FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL kcal 735,35 prot 33,73 hc 82,50 lip 27,84	CREMA DE PASTANAGA (amb crostons) LLOM AL AJILLO AMB XIPS FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 845,19 prot 25,19 hc 105,39 lip 33,45
Proposta Sopar	Arròs Peix blau Fruita	Pasta Ou Fruita	Verdura Peix Fruita	Crema Prot vegetal Fruita	Llegum Carn blanca Iogurt
	13/10	14/10	15/10	16/10	17/10
Dinar	LLENTIES ESTOFADES DE VERDURES (pastanaga,ceba...) TRUITA DE FORMATGE AMB ENCIAM I TOMÀQUET AMANIT FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 728,67 prot 33,73 hc 83,07 lip 27,84	PATATA I BLEDES A L'ALLET HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB ENCIAM LLARG I OLIVES FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL kcal 751,06 prot 26,75 hc 87,98 lip 25,93	ESCUDELLA AMB PASTA INTEGRAL LLUÇ ORLY AMB ENCIAM I PASTANAGA IOGURT NATURAL/PA BLANC kcal 723,17 prot 28,51 hc 107,31 lip 29,28	MINESTRA DE VERDURES AMB PATATA ESTOFAT DE GALL DINDI FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL kcal 716,49 prot 27,22 hc 76,22 lip 25,01	PAELLA DE PEIX CIGRONS AMB VERDURETES FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 728,67 prot 24,47 hc 83,07 lip 27,84
Proposta Sopar	Pasta Carn blanca Fruita	Arròs Ou Iogurt	Crema Peix blanc Fruita	Llegum Prot vegetal Fruita	Verdura Peix blau Fruita
	20/10	21/10	22/10	23/10	24/10
Dinar	ESPAGUETIS CARBONARA TRUITA FRANCESA AMB ENCIAMS VARIATS I REMOLATXA FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33	MONGETES ESTOFADES AMB PASTANAGA LLUÇ A LA MARINERA FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL kcal 845,19 prot 25,19 hc 105,39 lip 33,45	CREMA DE CARBASSÓ (amb crostons) ESTOFAT DE VEDELLA AMB VERDURES DE TEMPORADA IOGURT NATURAL/PA BLANC	PATATA I BRÒQUIL POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I BROTS SOJA FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL	ARRÒS AMB TOMÀQUET LLENTIES ESTOFADES (amb verdures de temporada) FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC
Proposta Sopar	Pasta Peix blau Fruita	Llegum Carn blanca Iogurt			
	27/10	28/10	29/10	30/10	31/10
Dinar	PATATA I MONGETA VERDA PASTA A LA BOLONYESA DE SOJA FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33	LLENTIES ESTOFADES AMB CARBASSÓ TRUITA DE PATATES AMB ENCIAMS VARIATS I TOMÀQUET AMANIT FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL kcal 845,19 prot 25,19 hc 105,39 lip 33,45	SOPA DE BROU AMB PASTA SALSITXES D'AU AMB ENCIAM I PASTANAGA IOGURT NATURAL/PA BLANC	ARRÒS AMB VERDURES LLUÇ AMB LLIMONA AMB ENCIAM I REMOLATXA FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL	PATATES GUISADES GALL DINDI A LA PLANXA AMB ENCIAM LLARG I OLIVES FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC
Proposta Sopar	Pasta Peix blau Fruita	Llegum Carn blanca Iogurt			

Dimarts i dijous-pa integral

Iogurt natural sense sucre

Oli d'oliva verge extra/sal iodada