



ESCOLA CATALUNYA MENÚ MARÇ 2019 (SENSE GLUTEN)

<p>DILLUNS 4</p> <p>FESTIU!!</p>	<p>DIMARTS 5</p> <p>CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA PERNILETS DE POLLASTRE AMB PATATA CALIU FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Energia: 506 kcal Lípids: 21 g Glúcids: 55 g Proteïnes: 24 g</p>	<p>DIMECRES 6</p> <p>LLENTIES CASOLANES LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM, COGOMBRE I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Energia: 601 kcal Lípids: 29 g Glúcids: 55 g Proteïnes: 30 g</p>	<p>DIJOUS 7</p> <p>MONGETA TENDRA I PATATA BOTIFARRA AMB AMANIDA FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Energia: 542 kcal Lípids: 22 g Glúcids: 59 g Proteïnes: 27 g</p>	<p>DIVENDRES 1</p> <p>CARNESTOLTES!!!</p> <p>SOPA DE PISTONS (SENSE GLUTEN) PIZZA (SENSE GLUTEN) GELAT</p> <p>Energia: XXX kcal Lípids: XX g Glúcids: XX g</p>
<p>DILLUNS 11</p> <p>ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMAQUET LLIMANDA AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMAQUET I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Energia: 530 kcal Lípids: 19 g Glúcids: 62 g Proteïnes: 27 g</p>	<p>DIMARTS 12</p> <p>CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES LLOM A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES NEGRES FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Energia: 608 kcal Lípids: 27 g Glúcids: 62 g Proteïnes: 28 g</p>	<p>DIMECRES 13</p> <p>BLEDES AMB PATATA CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB GUARNICIÓ XAMPINYONS SALTEJATS FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Energia: 513 kcal Lípids: 23 g Glúcids: 56 g Proteïnes: 23 g</p>	<p>DIJOUS 14</p> <p>CREMA DE CARBASSÓ TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Energia: 520 kcal Lípids: 26 g Glúcids: 53 g Proteïnes: 19 g</p>	<p>DIVENDRES 15</p> <p>MACARRONS BOLONYESA (SENSE GLUTEN) CALAMARS A LA ROMANA (SENSE GLUTEN) AMB AMANIDA DE ENCIAM, COGOMBRE I TOMAQUET IOGURT</p> <p>Energia: 603 kcal Lípids: 29 g Glúcids: 58 g Proteïnes: 27 g</p>
<p>DILLUNS 18</p> <p>LLENTIES A LA RIOJANA TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Energia: 476 kcal Lípids: 20 g Glúcids: 43 g Proteïnes: 31 g</p>	<p>DIMARTS 19</p> <p>ESPIRALS A LA NAPOLITANA (SENSE GLUTEN) LLUÇ AL FORN AMB VERDURETES SALTEJADES FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Energia: 581 kcal Lípids: 26 g Glúcids: 60 g Proteïnes: 27 g</p>	<p>DIMECRES 20</p> <p>ARRÒS TRES DELÍCIES LLIBRETS DE PERNIL DOLÇ AMB FORMATGE D'ENCIAM I BLAT DE MOÏO (SENSE GLUTEN) FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Energia: 546 kcal Lípids: 29 g Glúcids: 46 g Proteïnes: 25 g</p>	<p>DIJOUS 21</p> <p>TRICOLOR DE VERDURES (MONGETA TENDRA, PASTANAGA I PATATA) PIT DE POLLASTRE AMB AMANIDA FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Energia: 452 kcal Lípids: 22 g Glúcids: 57 g Proteïnes: 25 g</p>	<p>DIVENDRES 22</p> <p>EGIPTE</p> <p>SHORBAT FERAZ (SOPA DE POLLASTRE) KUFTA (MANDONGUILLES DE VEDELLA) AMB VERDURES I TOMAQUET IOGURT</p> <p>Energia: 546 kcal Lípids: 34 g Glúcids: 41 g Proteïnes: 21 g</p>
<p>DILLUNS 25</p> <p>CREMA DE VERDURES HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB ENCIAM I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Energia: 515 kcal Lípids: 23 g Glúcids: 48 g Proteïnes: 28 g</p>	<p>DIMARTS 26</p> <p>PAELLA OUS DURS AMB SALSA DE TOMAQUET FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Energia: 666 kcal Lípids: 38 g Glúcids: 63 g Proteïnes: 15 g</p>	<p>DIMECRES 27</p> <p>SOPA DE MAREVELLA (SENSE GLUTEN) BOTIFARRA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Energia: 654 kcal Lípids: 41 g Glúcids: 46 g Proteïnes: 24 g</p>	<p>DIJOUS 28</p> <p>MONGETES SEQUES A LA CATALANA LLUÇ ORLY AMB AMANIDA IOGURT</p> <p>Energia: 523 kcal Lípids: 23 g Glúcids: 50 g Proteïnes: 29 g</p>	<p>DIVENDRES 29</p> <p>FIDEUÀ (SENSE GLUTEN) ROTI DE GALL D'INDI AMB VERDURETES FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Energia: 650 kcal Lípids: 30 g Glúcids: 65 g Proteïnes: 20 g</p>

Fruita de temporada: taronja, mandarina, poma, pinya, plàtan, maduixes, kiwi • Tots els menús van acompanyats de pa i aigua • A les amanides s'utilitza oli d'oliva verge extra.

TELÈFON DEL MENJADOR: 645 16 39 31 • COORDINADORA: NÚRIA