

ESCOLA CATALUNYA - MENÚ PRIMAVERA - ESTIU - NO LACTOSA - MAIG 2022



CONSELL NUTRICIONAL

RECORDA QUE PER ESMORÇAR LA MILLOR OPCIO ÉS PRIORITZAR LA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA I ELS CEREALS INTEGRALS



- * SI DINEM LLEGUMS O FÈCULES PODEM SOPAR VERDURES CUITES HORTALISSES CRUES
- SI DINEM VERDURES PODEM SOPAR FÈCULES
- SI DINEM OUS PODEM SOPAR CARN O PEIX
- SI DINEM CARNS PODEM SOPAR OUS O PEIX
- SI DINEM PEIX PODEM SOPAR CARNS O OUS
- SI DINEM FRUITA PODEM SOPAR LÀCTICS O FRUITA
- SI DINEM LÀCTICS PODEM SOPAR FRUITA

DILLUNS2	DIMARTS3	DIMECRES4	DIJOUS5	DIVENDRES6
LLENTIES DE L'ÀVIA HAMBURGUESA VEDELLA AL FORN AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA KCAL 780,5 PROT.37,50 GRASA 32,69 HC 84,06	SOPA MERAVELLA ROTÍ DE LLOM AL FORN AMB XAMPINYONS FRUITA DE TEMPORADA KCAL 597,31 PROT 25,37 GRASA: 26,94 HC 63,34	MACARRONS INTEGRALS NAPOLITANA ABADEJO AL FORN AMB ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA KCAL 814,77 PROT 35,11 GRASA 26,86 HC 108,08	TRICOLOR DE VERDURES POLLASTRE AL FORN AMB CARBASSÓ IOGURT KCAL 641,37 PROT. 24,14 GRASA 41,9 HC 41,9	ARRÒS AMB TOMÀQUET TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA KCAL 808,89 PROT.17,44 GRASA 35,9 HC 41,9
DILLUNS9	DIMARTS10	DIMECRES11	DIJOUS12	DIVENDRES13
FESTIU	CIGRONS ESTOFATS GALL D'INDI AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA KCAL 749,1 PROT 30,26 GRASA 34,24 HC 80,01	BLEDES AMB PATATA POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM, COGOMBRE I TOMÀQUET IOGURT KCAL 617,99 PROT 23,94 GRASA 41,97 HC36,11	ARRÒS AMB TOMÀQUET LLUÇ A LA BASCA FRUITA DE TEMPORADA KCAL 758,73 PROT 26,07 GRASA 28,97 HC 98,36	FIDEUA TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA KCAL 811,69 PROT 25,74 GRASA 37,26 HC 93,46
DILLUNS16	DIMARTS17	DIMECRES18	DIJOUS19	DIVENDRES20
SOPA DE PISTONS ESTOFAT DE GALL D'INDI FRUITA DE TEMPORADA KCAL 640,74 PROT 21,8 GRASA 33,99 HC 61,9	TRICOLOR DE VERDURES HAMBURGUESA DE VEDELLA AL FORN AMB ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA KCAL 625679,44 PROT 24,42GRASA 32,26 HC 59,25	MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM, PASTANAGA I TOMÀQUET IOGURT KCAL 821,74 PROT 30,31GRASA 36,51 HC 92,96	ESTOFAT DE LLENTIES POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM FRUITA DE TEMPORADA KCAL 754,29 PROT 34,53 GRASA 31,28 HC 83,69	ARRÒS 3 DELÍCIES ABADEJO AMB SAMFAINA FRUITA DE TEMPORADA KCAL 743,42 PROT 28,91 GRASA 28,12 HC 93,6
DILLUNS23	DIMARTS24	DIMECRES25	DIJOUS26	DIVENDRES27
MONGETA TENDRA AMB PATATA SEITONS AMB ENCIAM, TOMÀQUET I COOMBRE FRUITA DE TEMPORADA KCAL 583,62 PROT 24,22 GRASA 27,59 HC 59,53	CREMA DE COL.LIFLOR TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM,, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA KCAL 608,31 PROT 14,28 GRASA 34,58 HC 60,02	MONGETA BLANCA A LA CATALANA HAMBURGUESA VEDELLA AMB ENCIAM, COGOMBRE I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA KCAL 774,85 PROT 36,78 GRASA 32,59 HC 83,63	AMANIDA FRESCA DE PASTA POLLASTRE AL FORN AMB CEBA CAMEL.LITZADA FRUITA DE TEMPORADA KCAL 905,21 PROT 29,35 GRASA 43,34 HC 99,44	ARRÒS A LA MILANESA SALMÓ A AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA IOGURT KCAL: 817,6 PROT. 33,98 GRASA: 36,01 HC 89,38
DILLUNS30	DIMARTS31	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
VICHYSOISSE MANDONGUILLES A LA JARDINERA FRUITA DE TEMPORADA KCAL 709,74 PROT 23,3 GRASA 39,67 HC 64,9	ESTOFAT DE CIGRONS AMANIDA DE PATATES FRUITA DE TEMPORADA KCAL 767,49 PROT 16,66 GRASA 29,29 HC 109,34			

Fruita de temporada: pera, poma, plàtan, mandarines, taronja, maduixes. Acompanyament de pa integral i pa blanc. Amanides amb oli d'oliva. Introducció a la pasta i als arrosos integrals.

MENÚ ELABORAT SEGONS DIRECTRIS DE LA GENERALITAT DE CATALUNYA I CONSENSUAT AMB AMPA

