

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

MONITÀULA

| 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.37,53 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 LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA KCAL 758,83 PROT.26,07 GRASA 28,97 HC 98,36 |
| DILLUNS9 | DIMARTS10 | DIMECRES11 | DIJOUS12 | DIVENDRES13 |
| FESTIU | CIGRONS ESTOFATS CROQUETES D'ESPINACS AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA KCAL 812,32 PROT 29,17 GRASA 41,53 HC 80,48 | 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 POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA KCAL 807,08 PROT 31,63 GRASA 34,67 HC 92,26 |
| DILLUNS16 | DIMARTS17 | DIMECRES18 | DIJOUS19 | DIVENDRES20 |
| SOPA DE PISTONS ESTOFAT DE GALL DINDI 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 LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM, PASTANAGA I TOMÀQUET IOGURT KCAL 801,96 PROT 39 GRASA 30,66 HC 92,41 | ESTOFAT DE LLENTIES POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM, TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA KCAL 754,29 PROT 34,53 GRASA 31,28 HC 83,69 | ARRÒS AMB TOMÀQUET ABADEJO AMB SAMFAINA FRUITA DE TEMPORADA KCAL 758,73 PROT 26,07 GRASA 28,97 HC 98,36 |
| 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 CARN MAGRA AL FORN AMB ENCIAM,, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA KCAL 573,32 PROT 20,11 GRASA 30,91 HC 53,71 | 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 AL FORN AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA IOGURT KCAL: 745,42PROT. 29,96 GRASA: 32,77 HC82,69 |
| 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 | | | |

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

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



*