

# ESCOLA CATALUNYA - MENÚ PRIMAVERA - ESTIU MAIG 2022

MONITÀULA

DILLUNS2		DIMARTS3		DIMECRES4		DIJOUS5		DIVENDRES6	
LLENTIES DE L'ÀVIA HAMBURGUESA VEGETAL AL FORN AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA KCAL 825,4 PROT.27,66 GRASA 31,68 HC 90,01		SOPA MERAVELLA BOTIFARRA DE POLLASTREAL 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 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 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 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 TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM, PASTANAGA I TOMÀQUET IOGURT KCAL 821,74 PROT 30,31GRASA 36,51 HC 92,96		ESTOFAT DE LLENTIES LASSANYA DE VERDURES FRUITA DE TEMPORADA KCAL 1072,95 PROT 45,74 GRASA 45,45 HC 120,25		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 VEGETAL AMB ENCIAM, COGOMBRE I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA KCAL 819,75 PROT 26,91 GRASA 31,58 HC 89,58		AMANIDA FRESCA DE PASTA POLLASTRE AL FORN AMB CEBA CARAMEL.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 HAMBURGUESA DE VEDELLA 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

**CESNUT**  
NUTRICIÓ