

ESCOLA CATALUNYA - MENÚ PRIMAVERA - ESTIU MAIG 2022

MONITÀULA

DILLUNS2	DIMARTS3	DIMECRES4	DIJOUS5	DIVENDRES6
<p>LLENTIES DE L'ÀVIA</p> <p>HAMBURGUESA VEGETAL AL FORN AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL 825,4 PROT.27,66 GRASA 31,68 HC 90,01</p>	<p>SOPA DE VERDURES</p> <p>HEURA AL FORN AMB XAMPINYONS</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL 597,31 PROT 25,37 GRASA: 26,94 HC 63,34</p>	<p>MACARRONS INTEGRALS NAPOLITANA</p> <p>DELÍCIES DE FRMATGE AL FORN AMB ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRE</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL 814,77 PROT 35,11 GRASA 26,86 HC 108,08</p>	<p>TRICOLOR DE VERDURES</p> <p>ESTOFAT DE CARBASSÓ</p> <p>IOGURT</p> <p>KCAL 641,37 PROT. 24,14 GRASA 41,9 HC 41,9</p>	<p>ARRÒS AMB TOMÀQUET</p> <p>TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL 808,89 PROT.17,44 GRASA 35,9 HC 41,9</p>
DILLUNS9	DIMARTS10	DIMECRES11	DIJOUS12	DIVENDRES13
<p>FESTIU</p>	<p>CIGRONS ESTOFATS</p> <p>CROQUETES D'ESPINACS AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL 812,32 PROT 29,17 GRASA 41,53 HC 80,48</p>	<p>BLEDES AMB PATATA</p> <p>FALAFEL AL FORN AMB ENCIAM, COGOMBRE I TOMÀQUET</p> <p>IOGURT</p> <p>KCAL 617,99 PROT 23,94 GRASA 41,97 HC36,11</p>	<p>ARRÒS AMB TOMÀQUET</p> <p>MINESTRA A LA BASCA</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL 758,73 PROT 26,07 GRASA 28,97 HC 98,36</p>	<p>FIDEUA DE VERDURES</p> <p>TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL 811,69 PROT 25,74 GRASA 37,26 HC 93,46</p>
DILLUNS16	DIMARTS17	DIMECRES18	DIJOUS19	DIVENDRES20
<p>SOPA DE VERDURES</p> <p>ESTOFAT D'HEURA</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL 640,74 PROT 21,8 GRASA 33,99 HC 61,9</p>	<p>TRICOLOR DE VERDURES</p> <p>HAMBURGUESA VEGETAL AL FORN AMB ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL 625679,44 PROT 24,42GRASA 32,26 HC 59,25</p>	<p>MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET</p> <p>TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM, PASTANAGA I TOMÀQUET</p> <p>IOGURT</p> <p>KCAL 821,74 PROT 30,31GRASA 36,51 HC 92,96</p>	<p>ESTOFAT DE LLENTIES</p> <p>LASSANYA DE VERDURES</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL 1072,95 PROT 45,74 GRASA 45,45 HC 120,25</p>	<p>ARRÒS 3 DELÍCIES</p> <p>CROQUETES D'ESPINACS AMB ENCIAM, TOMÀQUET I COOMBRE</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL 743,42 PROT 28,91 GRASA 28,12 HC 93,6</p>
DILLUNS23	DIMARTS24	DIMECRES25	DIJOUS26	DIVENDRES27
<p>MONGETA TENDRA AMB PATATA</p> <p>SALSITXES VEGETALS AMB SAMFAINA</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL 583,62 PROT 24,22 GRASA 27,59 HC 59,53</p>	<p>CREMA DE COL.LIFLOR</p> <p>TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM,, TOMÀQUET I OLIVES</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL 608,31 PROT 14,28 GRASA 34,58 HC 60,02</p>	<p>MONGETA BLANCA A LA CATALANA</p> <p>HAMBURGUESA VEGETAL AMB ENCIAM, COGOMBRE I PASTANAGA</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL 819,75 PROT 26,91 GRASA 31,58 HC 89,58</p>	<p>AMANIDA FRESCA DE PASTA</p> <p>DELÍCIES DE FORMATGE FORN AMB CEBA CARAMEL.LITZADA</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL 905,21 PROT 29,35 GRASA 43,34 HC 99,44</p>	<p>ARRÒS AMB TOMÀQUET</p> <p>HEURA A AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA</p> <p>IOGURT</p> <p>KCAL: 817,6 PROT. 33,98 GRASA: 36,01 HC 89,38</p>
DILLUNS30	DIMARTS31	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>VICHYSOISSE</p> <p>FALAFEL A LA JARDINERA</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL 709,74 PROT 23,3 GRASA 39,67 HC 64,9</p>	<p>ESTOFAT DE CIGRONS</p> <p>AMANIDA DE PATATES</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL 767,49 PROT 16,66 GRASA 29,29 HC 109,34</p>			

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