

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



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES1	DIJOUS2	DIVENDRES3
		PÈSOLS AMB PATATES CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA KCAL 716,96 PROT 28,57 GRASA 39,22 HC 62,44	PAELLA LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA KCAL 727,53 PROT. 33,83 GRASA 32,22 HC 75,46	ESPIRALS NAPOLITANA LLOM A LA PLANXA AMB ENCIAM, BLAT DE MORO I COGOMBRE IOGURT KCAL 780,5 PROT. 26,07 GRASA 32,69 HC 84,06
DILLUNS6	DIMARTS7	DIMECRES8	DIJOUS9	DIVENDRES10
FESTIU	LLENTIES DE L'ÀVIA HAMBURGUESA VEDELLA AL FORN AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA KCAL 708,65 PROT.37,66 GRASA 33,68 HC 80,01	ARRÒS A LA MILANESA LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA KCAL 758,53 PROT 26,07 GRASA 28,97 HC 98,36	MACARRONS INTEGRALS NAPOLITANA ABADEJO AL FORN AMB ENCIAM, OLIVES I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA KCAL 814,77 PROT 35,11 GRASA 26,86 HC 108,08	TRICOLOR DE VERDURES NUGGETS AL FORN AMB CARBASSÓ IOGURT KCAL 707,82 PROT 24,14 GRASA 41,9 HC 48,19
DILLUNS13	DIMARTS14	DIMECRES15	DIJOUS16	DIVENDRES17
ARRÒS AMB TOMÀQUET LLUÇ A LA BASCA FRUITA DE TEMPORADA KCAL 758,73 PROT 26,07 GRASA 28,97 HC 98,36	ESTOFAT DE CIGRONS DELÍCIES DE FORMATGE AL FORN 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, BLAT DE MORO I OLIVES IOGURT KCAL 617,99 PROT 23,94 GRASA 41,97 HC 36,11	CREMA DE VERDURES BOTIFARRA DE PAGÈS AMB ALBERGÍNIA FRUITA DE TEMPORADA KCAL 723,29 PROT 14,04 GRASA 49,97 HC 54,37	FIDEUA POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES IOGURT KCAL 807,08 PROT 31,63 GRASA 34,67 HC 92,26
DILLUNS20	DIMARTS21	DIMECRES22	DIJOUS23	DIVENDRES24
MONGETA TENDRA AMB PATATA SALMÓ AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA KCAL 583,62 PROT 24,22 GRASA 27,59 HC 59,53	CREMA DE CARBASSA LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM, OLIVES I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA KCAL 801,96 PROT 39 GRASA 30,66 HC 92,41	FESTA FI DE CURS!! AMANIDA D'ARRÒS PIZZA IOGURT		
DILLUNS27	DIMARTS28	DIMECRES29	DIJOUS30	DIVENDRES

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 CARNES
PODEM SOPAR OUS O PEIX

SI DINEM PEIX
PODEM SOPAR CARNES 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 DIRECTRIUS DE LA GENERALITAT DE CATALUNYA I CONSENSUAT AMB AMPA

