

L'ESCOLETA - MENÚ TARDOR 2020 - DEL 1 D'OCTUBRE AL 21 DE DESEMBRE

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
SETMANA 1 DEL 1 AL 2 OCTUBRE DEL 2 AL 6 NOVEMBRE DEL 1 AL 4 DESEMBRE	ARRÒS AMB TOMÀQUET SEITONS AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA KCAL: 830,42 • PROT.: 30,07 • GRASA: 32,21 • HC: 105,05	TRICOLOR DE VERDURES ESTOFAT DE MONGETA BLANCA FRUITA DE TEMPORADA KCAL: 709,05 • PROT.: 19,09 • GRASA: 26,08 • HC: 99,52	LLENTIES DE L'ÀVIA FOGONER A LA BASCA FRUITA DE TEMPORADA KCAL: 782,83 • PROT.: 42,17 • GRASA: 28,35 • HC: 89,76	CREMA DE CARBASSÓ TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA KCAL: 614,68 • PROT.: 14,94 • GRASA: 34,58 • HC: 60,95	SOPA DE PISTONS POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM, OLIVES I PASTANAGA IOGURT KCAL: 627,93 • PROT.: 25,69 • GRASA: 37,79 • HC: 46,23
SETMANA 2 DEL 5 AL 9 OCTUBRE DEL 9 AL 13 NOVEMBRE DEL 7 AL 11 DESEMBRE	CREMA DE VERDURES RODÓ DE LLOM AMB AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA KCAL: 826,04 • PROT.: 30,73 • GRASA: 34,6 • HC: 97,95	LLENTIES ESTOFADES TRUITA DE CARBASSÓ I AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA KCAL: 758,9 • PROT.: 28,64 • GRASA: 33,87 • HC: 84,89	BLEDES AMB PATATA BULLIDA MANDONGUILLES A LA JARDINERA FRUITA DE TEMPORADA KCAL: 647,68 • PROT.: 22,65 • GRASA: 31,12 • HC: 69,26	FIDEUÀ LLUÇ FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES IOGURT KCAL: 781,28 • PROT.: 38,14 • GRASA: 36,26 • HC: 75,68	ARRÒS A LA CASSOLA SEITONS AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA KCAL: 818,91 • PROT.: 29,96 • GRASA: 31,24 • HC: 104,73
SETMANA 3 DEL 12 AL 16 OCTUBRE DEL 16 AL 20 NOVEMBRE DEL 14 AL 18 DESEMBRE	CREMA DE CARBASSÓ ESTOFAT DE MONGETA BLANCA FRUITA DE TEMPORADA KCAL: 695,77 • PROT.: 19,34 • GRASA: 26,03 • HC: 96,07	ARRÒS A LA MILANESA TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO IOGURT KCAL: 811,75 • PROT.: 27,88 • GRASA: 39,84 • HC: 85,39	CIGRONS ESTOFATS POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM, PASTANAGA I TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA KCAL: 812,32 • PROT.: 29,17 • GRASA: 41,53 • HC: 80,48	MENESTRA DE VERDURES HAMBURGUESA AMB XAMPINYONS FRUITA DE TEMPORADA KCAL: 603,17 • PROT.: 20,89 • GRASA: 30,93 • HC: 60,35	MACARRONS NAPOLITANA LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM, PASTANAGA I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA KCAL: 799,61 • PROT.: 33,11 • GRASA: 31,65 • HC: 95,56
SETMANA 4 DEL 19 AL 23 OCTUBRE DEL 23 AL 27 NOVEMBRE 21 DESEMBRE	ARRÒS AMB VERDURES SALTEJADES OUS DURS AMB TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA KCAL: 786,95 • PROT.: 19,56 • GRASA: 35,58 • HC: 97,13	ESPIRALS NAPOLITANA POLLASTRE AL FORN AMB FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA KCAL: 860,59 • PROT.: 26,78 • GRASA: 41,63 • HC: 94,71	MONGETA TENDRA AMB PATATA BULLIDA BOTIFARRA DE PAGÈS AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA KCAL: 748,76 • PROT.: 15,35 • GRASA: 49,91 • HC: 59,54	MONGETES BLANQUES A LA JARDINERA LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT KCAL: 720,66 • PROT.: 40,47 • GRASA: 31,72 • HC: 68,24	CREMA DE VERDURES ESTOFAT DE CIGRONS FRUITA DE TEMPORADA KCAL: 689,86 • PROT.: 15,16 • GRASA: 29,09 • HC: 91,85
SETMANA 5 DEL 26 AL 30 OCTUBRE 30 NOVEMBRE	CREMA DE PASTANAGA CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA KCAL: 655,69 • PROT.: 19,13 • GRASA: 37,76 • HC: 59,84	ESTOFAT DE LLENTIES LLUÇ AL FORN AMB COUS COUS IOGURT KCAL: 752,27 • PROT.: 33,8 • GRASA: 33,45 • HC: 78,99	SOPA DE PASTA GALETS ROTÍ DE LLOM AMB VERDURES FRUITA DE TEMPORADA KCAL: 597,31 • PROT.: 25,37 • GRASA: 26,94 • HC: 63,34	TRICOLOR DE VERDURES CALAMARS A LA ROMANA AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA KCAL: 724,79 • PROT.: 14,25 • GRASA: 35,77 • HC: 86,47	ARRÒS AMB TOMÀQUET TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA KCAL: 808,89 • PROT.: 17,44 • GRASA: 35,9 • HC: 104,02

Fruita de temporada: pera, poma, plàtan, mandarines, taronja. Acompanyament de pa.

MONITÀULA

Consell nutricional

RECORDA QUE PER
ESMORÇAR LA MILLOR
OPCIÓ ÉS PRIORITZAR
LA FRUITA FRESCA
DE TEMPORADA I ELS
CERALS 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 CARN
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