

ESCOLA ESCOLETA - MENÚ DEL 6 D'ABRIL AL 22 DE JUNY 2021

MONITÀULA

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 1 DEL 6 AL 9 D'ABRIL DEL 10 AL 14 DE MAIG DEL 14 AL 18 DE JUNY	MONGETA TENDRA AMB PATATA POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM, PASTANAGA I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA KCAL: 679.44 • PROT.: 20.99 • GRASA: 38.24 • HC: 62.83	ARRÒS A LA MILANESA LLUÇ AL FORN AMB SALSINA VERDA I PÈSOLS FRUITA DE TEMPORADA KCAL: 833.61 • PROT.: 31.92 • GRASA: 29.44 • HC: 110.07	MACARRONS NAPOLITANA AMB FORMATGE GRATINAT TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA KCAL: 794.15 • PROT.: 27.66 • GRASA: 28.57 • HC: 107.92	LLENTIES ESTOFADES SEITONS AMB B ENCIAM, PASTANAGA I COGOMBRE IOGURT KCAL: 797.99 • PROT.: 45.24 • GRASA: 35.06 • HC: 75.36	SOPA DE PASTA HAMBURGUESA AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA KCAL: 591.94 • PROT.: 19.71 • GRASA: 25.66 • HC: 68.44
	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 2 DEL 12 AL 16 D'ABRIL DEL 17 AL 21 DE MAIG DEL 21 AL 22 DE JUNY	FIDEUÀ TRUITA DE FORMATGE AMB ENCIAM, PASTANAGA I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA KCAL: 776.26 • PROT.: 28.47 • GRASA: 31.01 • HC: 97.13	CIGRONS ESTOFATS AMB PATATA LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA KCAL: 706.11 • PROT.: 32.88 • GRASA: 27.76 • HC: 80.1	BLEDES AMB PATATA POLLASTRE AL FORN AMB XAMPINYONS FRUITA DE TEMPORADA KCAL: 696.7 • PROT.: 21.42 • GRASA: 38.27 • HC: 66.65	CREMA DE VERDURES BOTIFARRA DE PAGÈS AMB MONGETES SEQUES FRUITA DE TEMPORADA KCAL: 714.87 • PROT.: 19.99 • GRASA: 25.97 • HC: 100.31	ARRÒS TRES DELÍCIES CROQUETS DE BACALLÀ AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES IOGURT KCAL: 908.5 • PROT.: 26.97 • GRASA: 25.66 • HC: 68.44
	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 3 DEL 19 AL 23 D'ABRIL DEL 24 AL 28 DE MAIG	ESPIRALS AMB TOMÀQUET TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA KCAL: 862.24 • PROT.: 24.37 • GRASA: 29.28 • HC: 123.79	MONGETA TENDRA AMB PATATA POLLASTRE AL FORN AMB SAMFAINA FRUITA DE TEMPORADA KCAL: 679.44 • PROT.: 20.99 • GRASA: 38.24 • HC: 62.83	LLENTIES ESTOFADES CALAMARS ROMANA AMB ENCIAM, PASTANAGA I TOMÀQUET IOGURT KCAL: 873.3 • PROT.: 32.15 • GRASA: 39.89 • HC: 96.41	PAELLA LLUÇ AL FORN AMB PATATA I CEBA FRUITA DE TEMPORADA KCAL: 901.12 • PROT.: 26.17 • GRASA: 36.03 • HC: 115.3	ENSALADILLA RUSA ROTÍ DE LLOM AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA KCAL: 692.97 • PROT.: 20.52 • GRASA: 35.96 • HC: 58.08
	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 4 DEL 26 AL 30 D'ABRIL DEL 31 MAIG AL 4 DE JUNY	SOPA DE PASTA I CIGRONS LLUÇ FORN AMB ENCIAM PASTANAGA I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA KCAL: 558.95 • PROT.: 25.33 • GRASA: 16.13 • HC: 77.02	CREMA DE VERDURES MANDONGUILLES A LA JARDINERA IOGURT KCAL: 680.76 • PROT.: 25.78 • GRASA: 33.99 • HC: 50.46	ARRÒS A LA NAPOLITANA GALL D'INDI A LA BURGALESA FRUITA DE TEMPORADA KCAL: 843.05 • PROT.: 29.96 • GRASA: 32.82 • HC: 106.51	MONGETES BLANQUES A LA CATALANA TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA KCAL: 712.85 • PROT.: 29.13 • GRASA: 29.63 • HC: 83.75	AMANIDA FRESCA D'ESPIRALS COLORS PERNILETS POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA KCAL: 790.3 • PROT.: 27.61 • GRASA: 32.26 • HC: 99.14
	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 5 DEL 3 AL 7 DE MAIG DEL 7 AL 11 DE JUNY	MONGETA VERDA AMB PATATA POLLASTRE AL FORN AMB CARBASSÓ FRUITA DE TEMPORADA KCAL: 616.22 • PROT.: 22.08 • GRASA: 30.95 • HC: 62.36	ARRÒS A LA CASSOLA LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES IOGURT KCAL: 777.25 • PROT.: 32.5 • GRASA: 28.97 • HC: 95.51	CIGRONS ESTOFATS TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA KCAL: 899.07 • PROT.: 24.19 • GRASA: 53.3 • HC: 80.67	PÈSOLS AMB PATATA ROTÍ DE LLOM AMB XAMPINYONS FRUITA DE TEMPORADA KCAL: 708.65 • PROT.: 32.93 • GRASA: 31.81 • HC: 72.7	MACARRONS NAPOLITANA AMB FORMATGE GRATINAT HAMBURGUESA VEGETAL AMB ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA KCAL: 901.05 • PROT.: 25.44 • GRASA: 30.52 • HC: 113.75

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. Acompanyament de pa i aigua.

CESNUT
NUTRICIÓN