

# ESCOLA JAUME VILADOMS - MENÚ - DEL 1 D'OCTUBRE AL 22 DE DESEMBRE

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>SETMANA 1</b> 1 OCTUBRE DEL 1 AL 5 NOVENBRE DEL 1 AL 3 DESEMBRE	MONGETA TENDRA AMB PATATA  BOTIFARRA DE PAGÈS AL FORN AMB SAMFAINA FRUITA DE TEMPORADA  KCAL: 748,76 • PROT.: 15,35 • GRASA: 49,91 • HC: 59,54	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	CREMA DE VERDURES HAMBURGUESA VEGETAL AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA  KCAL: 644,43 PROT.: 13,24 GRASA: 31,31 HC: 60,03	MONGETES BLANQUES A LA JARDINERA  LLUÇ AL FORN AMB VERDURETES CAMPESTRES IOGURT  KCAL: 720,66 • PROT.: 40,47 • GRASA: 31,72 • HC: 68,24	PAELLA  TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM, OLIVES I SOIA FRUITA DE TEMPORADA  KCAL: 884,81 PROT.: 24,69 GRASA: 39,76 HC: 107,06
<b>SETMANA 2</b> 8 OCTUBRE DEL 8 AL 12 NOVENBRE DEL 6 AL 10 DESEMBRE	BLEDES AMB PATATA BULLIDA  MANDONGUILLES A LA JARDINERA FRUITA DE TEMPORADA  KCAL: 647,68 • PROT.: 22,65 • GRASA: 31,12 • HC: 69,26	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	ARRÒS A LA CASSOLA POLLASTRE AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA  KCAL: 882,11 PROT.: 29,43 GRASA: 42,21	FIDEUÀ  LLUÇ FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES IOGURT  KCAL: 781,28 • PROT.: 38,14 • GRASA: 36,26 • HC: 75,68	SOPA DE PASTA  ESTOFAT DE GALL DINDI AMB PÈSOLS FRUITA DE TEMPORADA  640,74 PROT. 21,8 GRASA 33,99 HC 61,9
<b>SETMANA 3</b> 11 OCTUBRE DEL 11 AL 15 OCTUBRE DEL 15 AL 19 NOVENBRE DEL 13 AL 17 DESEMBRE	ARRÒS AMB TOMÀQUET  CROQUETES DE BACALLÀ AMB ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA  KCAL: 837,12 • PROT.: 22,18 • GRASA: 39,52 • HC: 98,18	CREMA DE CARBASSÓ  TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM, OLIVES I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA  KCAL: 614,68 • PROT.: 14,94 • GRASA: 34,58 • HC: 60,95	MACARRONS INTEGRALS NAPOLITANA LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM, PASTANAGA I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA  KCAL: 799,61 • PROT.: 33,11 • GRASA: 31,65 • HC: 95,59	CIGRONS ESTOFATS POLLASTRE AL FORN AMB PATATES AL FORN FRUITA DE TEMPORADA  KCAL: 812,32 • PROT.: 29,17 • GRASA: 41,53 • HC: 80,48	MENESTRA DE VERDURES HAMBURGUESA AMB XAMPINYONS IOGURT  KCAL: 590,36 • PROT.: 24,78 • GRASA: 34,73 • HC: 44,68
<b>SETMANA 4</b> 18 OCTUBRE DEL 22 AL 26 NOVENBRE DEL 20 AL 22 DESEMBRE	CREMA DE PASTANAGA TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA  KCAL: 625,12 PROT.: 14,27 GRASA: 34,61 HC: 64,14	ESTOFAT DE CIGRONS LLUÇ AL FORN AMB COUS COUS IOGURT  KCAL: 752,27 • PROT.: 33,8 • GRASA: 33,45 • HC: 78,99	TRICOLOR DE VERURES POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA  KCAL: 657,19 PROT 19,43 GRASA: 38,25 HC: 58,55	ARRÒS AMB TOMÀQUET HAMBURGUESA VEGETAL AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA  KCAL 845,01 PROT 16,4 GRASA 32,63 HC: 104,03	SOPA DE PASTA  ROTÍ DE LLOM AMB MONGETES SEQUES FRUITA DE TEMPORADA  KCAL: 597,31 PROT.: 25,37 GRASA: 26,94 HC: 3,34
<b>SETMANA 5</b> 25 OCTUBRE 29 I 30 NOVENBRE	LLENTIES DE L'ÀVIA LLUÇ A LA BASCA FRUITA DE TEMPORADA  KCAL: 782,83 PROT.: 42,17 GRASA: 28,35 HC: 89,76	SOPA DE PASTA ESTOFAT DE CARN MAGRA FRUITA DE TEMPORADA  KCAL: 597,31 PROT.: 25,37 GRASA: 26,94 HC: 63,34	ARRÒS MILANESA SEITONS AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA  KCAL: 830,41 PROT.: 30,09 GRASA: 32,21 HC: 105,05	CREMA DE CARBASA POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA  KCAL: 655,69 PROT.: 19,13 GRASA: 37,76 HC: 59,84	MACARRONS BOLONYESA DE LLENTIES TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM, OLIVES I PASTANAGA IOGURT  KCAL: 821,74 PROT.: 30,31 GRASA: 36,51 HC: 92,96

## Consell nutricional

RECORDA QUE PER ESMORZAR LA MILLOR OPCIÓ 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 CARN  
PODEM SOPAR OUS O PEIX

SI DINEM PEIX  
PODEM SOPAR CARN 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.