

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

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>SETMANA 1</b> DEL 1 AL 3 DE NOVENBRE DEL 1 AL 3 DE 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 SENSE GLUTEN 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
	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>SETMANA 2</b> DEL 4 AL 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 SENSE GLUTEN 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 SENSE GLUTEN ESTOFAT DE GALL DINDI AMB PÈSOLS FRUITA DE TEMPORADA  640,74 PROT.:21,8 GRASA33,99 HC 61,9
	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>SETMANA 3</b> DEL 11 AL 15 OCTUBRE DEL 15 AL 19 NOVENBRE DEL 13 AL 17 DESEMBRE	ARRÒS AMB TOMÀQUET CROQUETES DE BACALLÀSENSE GLUTEN 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 SENSE GLUTEN 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
	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>SETMANA 4</b> DEL 18 AL 22 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.: 14,27GRASA: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  KCAL845,01 PROT16,4GRASA32,63 HC:104,03	SOPA DE PASTA SENSE GLUTEN ROTÍ DE LLOM AMB MONGETES SEQUES FRUITA DE TEMPORADA  KCAL: 597,31PROT.: 25,37GRASA: 26,94 HC: 3,34
	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>SETMANA 5</b> DEL 25 AL 29 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 SENSE GLUTEN ESTOFAT DE CARN MAGRA FRUITA DE TEMPORADA  KCAL: 597,31 PROT.: 25,37 GRASA: 26,94 HC: 63,34	ARRÒS MILANESA SEITONS SENSE GLUTEN AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA  KCAL: 830,41PROT.: 30,09GRASA: 32,21HC: 105,05	CREMA DE CARBASA POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA  KCAL: 655,69PROT.: 19,13GRASA: 37,76HC: 59,84	MACARRONS SENSE GLUTEN BOLONYESA DE LLENTIES TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM, OLIVES I PASTANAGA IOGURT  KCAL: 821,74PROT.: 30,31GRASA: 36,51 HC: 92,96

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

## 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 CARNS O OUS

SI DINEM FRUITA  
PODEM SOPAR LÀCTICS O FRUITA

SI DINEM LÀCTICS  
PODEM SOPAR FRUITA



# ESCOLA JAUME VILADOMS - MENÚ NO LACTOSA - 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 SENSE FORMATGE 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 DE VEDELLA AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA KCAL: 573,32 PROT.: 20,11 GRASA: 30,91 HC: 53,71	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> DEL 4 AL 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> DEL 11 AL 15 OCTUBRE DEL 15 AL 19 NOVENBRE DEL 13 AL 17 DESEMBRE	ARRÒS AMB TOMÀQUET LLUÇ AMB ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA KCAL: 760,91 PROT 25,89 GRASA: 30,02 HC: 96,8	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 SENSE FORMATGE 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 TEMPORADÀ 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> DEL 18 AL 22 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 DE VEDELLA AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA KCAL 773,9 PROT 123,27 GRASA 32,23 HC: 97,71	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> DEL 25 AL 29 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: 802,44 PROT.: 30,91 GRASA: 29,3 HC: 103,78	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

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

## 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



# ESCOLA JAUME VILADOMS - MENÚ NO OU - 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 DE VEDELLA AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA  KCAL: 573,32PROT.: 20,11GRASA: 3091HC:53,71	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  POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM,OLIVES I SOIA FRUITA DE TEMPORADA  KCAL: 905,21PROT.: 229,35GRASA: 43,34HC: 99,44
	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<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  LLUÇ AL FORN 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: 739,12PROT.:37,33GRASA: 28,02 HC 84,34	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 GRASA33,99 HC 61,9
	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>SETMANA 3</b> 11 OCTUBRE DEL 11 AL 15 OCTUBRE DEL 15 AL 19 NOVENBRE DEL 13 AL 17 DESEMBRE	ARRÒS AMB TOMÀQUET  LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA  KCAL: 760,91PROT.: 25,89GRASA: 30,02HC: 96,8	CREMA DE CARBASSÓ  GALL DINDI AMB ENCIAM, OLIVES I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA  KCAL: 642,91PROT.: 19,68GRASA: 38,2 HC:55,11	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 TEMPORADÀ  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
	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>SETMANA 4</b> 18 OCTUBRE DEL 22 AL 26 NOVENBRE DEL 20 AL 22 DESEMBRE	CREMA DE PASTANAGA POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA  KCAL: 653,35 PROT.19,01GRASA:38,23 HC:58,3	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 DE VEDELLA AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA DE TEMPORAD  KCAL773,9 PROT23,27 GRASA32,23 HC:97,71	SOPA DE PASTA  ROTÍ DE LLOM AMB MONGETES SEQUES FRUITA DE TEMPORADA  KCAL: 597,31PROT.: 25,37GRASA: 26,94 HC: 3,34
	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>SETMANA 5</b> 25 OCTUBRE DEL 25 AL 29 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 LLUÇ AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA  KCAL: 802,44PROT.30,91GRASA: 29,3HC: 103,7	CREMA DE CARBASA POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA  KCAL: 655,69PROT.: 19,13GRASA: 37,76HC: 59,84	MACARRONS BOLONYESA DE LLENTIES  HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB ENCIAM, OLIVES I PASTANAGA IOGURT  KCAL: 817,13PROT.36,2GRASA: 33,92 HC: 91,76

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

## 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 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**



# ESCOLA JAUME VILADOMS - MENÚ NOPORC - 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 GRASA33,99 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 18 AL 22 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.: 14,27GRASA: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 KCAL845,01 PROT16,4GRASA32,63 HC:104,03	SOPA DE PASTA ROTÍ DE LLOM AMB MONGETES SEQUES FRUITA DE TEMPORADA KCAL: 597,31PROT.: 25,37GRASA: 26,94 HC: 3,34
<b>SETMANA 5</b> 25 OCTUBRE DEL 25 AL 29 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: 830,41PROT.: 30,09GRASA: 32,21HC: 105,05	CREMA DE CARBASA POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA KCAL: 655,69PROT.: 19,13GRASA: 37,76HC: 59,84	MACARRONS BOLONYESA DE LLENTIES TRUITA DE CARBASÓ AMB ENCIAM, OLIVES I PASTANAGA IOGURT KCAL: 821,74PROT.: 30,31GRASA: 36,51 HC: 92,96

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

## 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

# ESCOLA VILADOMS - MENÚ VEGETARIÀ- 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 HEURA AMB SAMFAINA FRUITA DE TEMPORADA	ESPIRALS NAPOLITANA DELÍCIES DE LLENTIES I MENTA AMB AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA	CREMA DE VERDURES HAMBURGUESA VEGETAL AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	MONGETES BLANQUES A LA JARDINERA CROQUETES D'ESPINACS AMB VERDURETES CAMPESTRES IOGURT	PAELLA DE VERDURES TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM, OLIVES I SOIA FRUITA DE TEMPORADA
	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>SETMANA 2</b> DEL 4 AL 8 OCTUBRE DEL 8 AL 12 NOVENBRE DEL 6 AL 10 DESEMBRE	BLEDES AMB PATATA BULLIDA MANDONGUILLES DE SOJA A LA JARDINERA FRUITA DE TEMPORADA	LLENTIES ESTOFADES TRUITA DE CARBASSÓ I AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS A LA CASSOLA ESTOFAT DE CARBASSÓ FRUITA DE TEMPORADA	FIDEUÀ D'HORTALISSES HAMBURGUESA VEGETAL AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES IOGURT	COLIFLOR AL AJOARRIERO PÈSOLS SALTEJATS AMB XAMPINYONS I ALLETS FRUITA DE TEMPORADA
	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>SETMANA 3</b> DEL 11 AL 15 OCTUBRE DEL 15 AL 19 NOVENBRE DEL 13 AL 17 DESEMBRE	ARRÒS AMB TOMÀQUET CROQUETES D'ESPINACS AMB ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA	MINISTRA DE VERDURES HAMBURGUESA VEGETAL AMB XAMPINYONS IOGURT	MACARRONS INTEGRALS NAPOLITANA SALTEJAT DE VERDURES I ALL AMB ENCIAM, PASTANAGA I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES CANELONS D'ESPINACS FRUITA DE TEMPORADA	CREMA DE CARBASSÓ TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM, OLIVES I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA
	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>SETMANA 4</b> DEL 18 AL 22 OCTUBRE DEL 22 AL 26 NOVENBRE DEL 20 AL 22 DESEMBRE	CREMA DE PASTANAGA TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	ESTOFAT DE CIGRONS DELÍCIES DE FORMATGE AMB COUS COUS IOGURT	TRICOLOR DE VERURES LASSANYA DE VERDURES AMB AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS AMB TOMÀQUET HAMBURGUESA VEGETAL AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	VICHYSOISSE MONGETES SEQUES SALTEJADES AMB BOLETS FRUITA DE TEMPORADA
	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>SETMANA 5</b> DEL 25 AL 29 OCTUBRE 29 I 30 NOVENBRE	LLENTIES DE L'ÀVIA SALTEJAT CAMPESTRE A LA BASCA FRUITA DE TEMPORADA	CREMA DE XAMPINYONS ESTOFAT DE GALL DINDI FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS AMB VERDURETES CROQUETES D'ESPINACS AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	CREMA DE CARBASA SALTEJAT DE VERDURES AMB QUINOA AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	MACARRONS BOLONYESA DE LLENTIES TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM, OLIVES I PASTANAGA IOGURT

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

## Consell nutricional

RECORDA QUE PER  
ESMORZAR 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 CARN O OUS**

**SI DINEM FRUITA  
PODEM SOPAR LÀCTICS O FRUITA**

**SI DINEM LÀCTICS  
PODEM SOPAR FRUITA**

