

ESCOLA JAUME VILADOMS - MENÚ HIVERN 2022 - GENER 2022

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DILLUNS10	DIMARTS11	DIMECRES12	DIJOUS13	DIVENDRES14
CREMA DE CARBASSA TRUITA DE PATATES I CEBA AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA KCAL: 608,31 PROT.14,28 GRASA: 34,58 HC: 60,02	SOPA DE PASTA CARN MAGRA AL FORN AMB ENCIAM, PATANAGA I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA KCAL:597,31 PROT.25,37 GRASA: 26,94 HC:63,34	CIGRONS ESTOFATS HAMBURGUESA VEGETAL AMB ENCIAM, PASTANAGA I TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA KCAL: 820,21 PROT.: 23,39 GRASA: 34,64 HC:86,33	ARRÒS INTEGRAL A LA MILANESA LLUÇ A LA BASCA IOGURT KCAL:745,92 PROT.: 29,96 GRASA:32,77 HC: 82,69	FIDEUÀ POLLASTRE AL FORN AMB XAMPINYONS FRUITA DE TEMPORADA KCAL:862,47 PROT.:30,46 GRASA:41,92 HC:90,95
DILLUNS17	DIMARTS18	DIMECRES19	DIJOUS20	DIVENDRES21
ARRÒS AMB TOMÀQUET BOTIFARRA DE PAGÈS AMB ALBERGÍNIA FRUITA DE TEMPORADA KCAL923,87 PROT.17,2 GRASA:51,29 HC: 98,37	CIGRONS ESTOFATS CROQUETES D'ESPINACS AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT KCAL:799,51 PROT.33,06 GRASA:45,33 HC: 64,81	MONGETA TENDRA AMB PATATA BULLIDA ABADEJO AMB SALSA DE TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA KCAL:583,62 PROT.24,22 GRASA:27,59 HC:59,53	CREMA DE VERDURES CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB ENCIAM, TMÀQUET I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA KCAL:628,71 PROT.18,94 GRASA38,16 HC:52,4	MACARRONS INTEGRALS NAPOLITANA TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM, OLIVES I PASTANGA FRUITA DE TEMPORADA KCAL:809,81 PROT.22,06 GRASA:36,97 HC: 97,22
DILLUNS24	DIMARTS25	DIMECRES26	DIJOUS27	DIVENDRES28
ESTOFAT DE LLENTIES PASTÍS DE PATATA AMB BOLETS I TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA KCAL809,68 PROT33,36 GRASA38,53 HC: 82,38	SOPA DE GALETS ROTÍ DE LLOM AL FORN AMB ENCIAM, OLIVES I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA KCAL 597,31 PROT 25,37 GRASA 26,94 HC: 63,34	ESPIRALS DE INTEGRALS AMB TOMÀQUET TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA KCAL 809,81 PROT 22,06 GRASA 36,97 HC: 97,22	TRICOLOR DE VERDURES POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA KCAL 654,18 PROT20,25 GRASA38,10 HC 57,57	PAELLA LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM, PASTANGA I BLAT DE MORO IOGURT KCAL821,84 PROT37,21 GRASA 36,63 HC: 85,73
DILLUNS31	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
LLENTIES DE L'ÀVIA HAMBURGUESA VEGETAL AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA KCAL:825,4 PROT.27,66 GRASA: 31,68 HC 90,01				

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 integral i pa blanc. Amanides amb oli d'oliva.

MENÚ ELABORAT SEGONS DIRECTRIUS DE LA GENERALITAT DE CATALUNYA