

ESCOLAJAUME VILADOMS MENÚ PRIMAVERA - ESTIU JUNY 2022

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES1	DIJOUS2	DIVENDRES3
		PÈSOLS AMB PATATES CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA KCAL 716,96 PROT 28,57 GRASA 39,22 HC 62,44	PAELLA LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES FRUTA DE TEMPORADA KCAL 727,53 PROT. 33,83 GRASA 32,22 HC 75,46	ESPIRALS NAPOLITANA TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM, BLAT DE MORO I COGOMBRE IOGURT KCAL 834,55 PROT. 26,42 GRASA 32,71 HC 108,63
DILLUNS6	DIMARTS7	DIMECRES8	DIJOUS9	DIVENDRES10
FESTIU	AMANIDA DE LLENTIES HAMBURGUESA VEGETAL AL FORN AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA KCAL 825,4 PROT.27,66 GRASA 31,68 HC 90,01	ARRÒS A LA MILANESA TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA KCAL 808,89 PROT 17,44 GRASA 35,9 HC 41,9	MACARRONS INTEGRALS NAPOLITANA ABADEJO AL FORN AMB ENCIAM, OLIVES I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA KCAL 814,77 PROT 35,11 GRASA 26,86 HC 108,08	TRICOLOR DE VERDURES NUGGETS AL FORN AMB CARBASSÓ IOGURT KCAL 707,82 PROT 24,14 GRASA 41,9 HC 48,19
DILLUNS13	DIMARTS14	DIMECRES15	DIJOUS16	DIVENDRES17
ARRÒS AMB TOMÀQUET LLUÇ A LA BASCA FRUITA DE TEMPORADA KCAL 758,73 PROT 26,07 GRASA 28,97 HC 98,36	EMPEDRAT DELÍCIES DE FORMATGE AL FORN AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA KCAL 812,32 PROT 29,17 GRASA 41,53 HC 80,48	BLEDES AMB PATATA POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES IOGURT KCAL 617,99 PROT 23,94 GRASA 41,97 HC36,11	CREMA DE VERDURES BOTIFARRA DE PAGÈS AMB ALBERGÍNIA FRUITA DE TEMPORADA KCAL 723,29 PROT 14,04 GRASA 49,97 HC 54,37	FIDEUA TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES IOGURT KCAL 811,69 PROT 25,74 GRASA 37,26 HC 93,46
DILLUNS20	DIMARTS21	DIMECRES22	DIJOUS23	DIVENDRES24
MONGETA TENDRA AMB PATATA SALMÓ AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA KCAL 583,62 PROT 24,22 GRASA 27,59 HC 59,53	CREMA DE CARBASSA TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM, OLIVES I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA KCAL 608,31 PROT 14,28 GRASA 34,58 HC 60,02	FESTA FI DE CURS!! PIZZA IOGURT		
DILLUNS27	DIMARTS28	DIMECRES29	DIJOUS30	DIVENDRES

Fruita de temporada: pera, poma, plàtan, mandarines, taronja, maduixes. Acompanyament de pa integral i pa blanc. Amanides amb oli d'oliva. Introducció a la pasta i als arrosos integrals.

MENÚ ELABORAT SEGONS DIRECTRIUS DE LA GENERALITAT DE CATALUNYA



MONITÀULA

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

*