

# ESCOLA JAUME VILADOMS- MENÚ - DESEMBRE 22

MONITAUOLA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS 1	DIVENDRES 2
			OFEGAT DE PÈSOLS AMB PATATA I CEBA SALSITXES AMB SOFREGIT DE TOMAQUET I VERDURES FRUITA DE TEMPORADA Kcal.763 Prot.24 Grasa 22 HC 696	SOPA DE PASTA ESTOFAT DE GALL DINDI FRUITA DE TEMPORADA Kcal.640 Prot 21 Grasa 33 HC 61
DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9
ARRÒS AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMAQUET TRUITA DE CARBASÓ AMB PASTANAGA BABY FRUITA DE TEMPORADA Kcal.808 Prot.17 Grasa 35 HC104	FESTIU	FIDEUÀ ABADEJO AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA Kcal.781 Prot.29 Grasa 25 HC 73	FESTIU	DIA LLIURE DISPOSICIÓ
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
ESPAGUETTIS NAPOLITANA LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM, OLIVES I PEBROT FRUITA DE TEMPORADA Kcal.603 Prot30 glucids 75 lípids 19	CREMA DE PASTANAGA TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMAQUET I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA Kcal 625 Prot.14 Grasa 34 HC 64	MONGETA TENDRA AMB PATATA POLLASTRE AL FORN AMB CEBA CAMEL.LITZADA IOGURT Kcal.657 Prot 19 Grasa 38 HC 58	CIGRONS A LA CATALANA PATATES AL FORN AMB VERDURES FRUITA DE TEMPORADA Kcal.673Prot.25 Grasa 32 HC 66	ARRÒS AMB TOMÀQUET NUGGETS AMB ENCIAM, COGOMBRE I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA Kcal.658Prot.28 Grasa 25 HC 73
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
CREMA DE VERDURES MACARRONS INTEGRALS AMB BOLONYESA DE LLENTIES FRUITA DE TEMPORADA Kcal.625Prot.14 Grasa 34 HC 64	PAELLA TRUITA FRANCESA AMB TEMPURA DE CARBASÓ FRUITA DE TEMPORADA Kcal.809Prot.17Grasa35 HC104	DINAR DE NADAL SOPA DE GALETS CANELONS AMB BEIXAMEL TORRÓ DE XOCOLATA	VACANCES DE NADAL	
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES

## SABIES QUÈ?

Els fruits secs són un aliment enèrgic de qualitat, ric en greix insaturat, proteïnes i fibra. Amb propietats antioxidants (vitamina E), aportació de vitamina B i sals minerals com fòsfor, magnesi, coure i ferro



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

Fruita de temporada: pera, poma, plàtan, raïm, prèsec, nectarina, meló. Acompanyament de pa. Amanides amb oli d'oliva. Els àpats són de consum diari. Temperatura conservació plat calent: 65°C. Temperatura conservació plat fred: 8°C. Tots els plats porten la seva guarnició, encara que s'envasi per separat.

**MENÚ ELABORAT SEGONS DIRECTRIUS DE LA GENERALITAT DE CATALUNYA**

**ELS MENÚS SÓN ELABORATS PEL DIETISTA-NUTRICIONISTA:  
ROBERT AMAT COL·LEGIAT NÚMERO: CAT000832**

