

**ESCOLA VILADOMS - SENSE GLUTEN - MARÇ 23**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
		SOPA DE PASTA SENSE GLUTEN I CIGRONS LLOM ROSTIT AMB PASTANAGA I XAMPINYONS FRUITA DE TEMPORADA Kcal.694,Prot.17,94 Grasa 24HC 99,61	MONGETA TENDRA AMB PATATES POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA NATILLES Kcal.641,37 Prot.24,14 Grasa 41,9 HC 41,9	MONGETA BLANCA ESTOFADA SALMÓ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMAQUET I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA Kcal. 733 Prot. 36,58 Grasa 27 HC 83,91
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
LLENTIES DE L'ÀVIA LLOM AMB SAMFAINA FRUITA DE TEMPORADA Kcal.772 Prot.20,93 Grasa 26,33 HC 113	TALLARINS INTEGRALS AMB CREMA DE LLET I XAMPINYONS LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA Kcal. 801Prot. 39 Grasa 30,66 HC 92	ARRÒS MELÓS DE PEIX TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM , BLAT DE MORO I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA Kcal.778 Prot. 17.38 Grasa 34,82 HC 98	CREMA DE CARBASSA HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB PATATES AL FORN FRUITA TEMPORADA Kcal. 644 Prot. 13,24 Grasa 31,31 HC 60	TRICOLOR DE VERDURES POLLASTRE A L'ALLET AMB BOLETS I AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA IOGURT Kcal. 639Prot 25,14 Grasa 39.2 HC 39
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
FIDEUA SENSE GLUTEN PEIX AMB AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA Kcal. 86 Prot. 38,45 Grasa 34,65 HC 99,6	ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA Kcal.808.89 Prot. 17.44 Grasa 35,9 HC 97	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES ABADEJO AMB AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I TOMAQUET FRUITA DE TEMPORADA Kcal.733,93 Prot. 33,06 Grasa 30,98 HC	SOPA DE PASTA SENSE GLUTEN ESTOFAT DE GALL DINDI AMB PATATA I PASTANAGA IOGURT Kcal.627,93 Prot 25,69 Grasa 37.79 HC 46	<b>FESTA LLIURE DISPOSICIÓ</b>
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
ESTOFAT DE LLENTIES CANELONS DE CARN FRUITA DE TEMPORADA Kcal1072,95 Prot45,74 Grasa45,45 HC 120	MACARRONS SENSE GLUTEN AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA LLUÇ AMB ALL I JULIVERT FRUITA DE TEMPORADA Kcal814,77 Prot35,11 Grasa26,86 HC 108	BLEDES AMB PATATA POLLASTRE AMB AMANIDA DE ENCIAM TOMAQUET I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA Kcal.638,63 Prot20.13 Grasa38,21 HC 53	SOPA DE PASTA SENSE GLUTEN AMB CIGRONS LLOM A LA JARDINERA FLAM Kcal584,5 Prot29,26 Grasa30,74 HC 47,7	PAELLA TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM, BLAT DE MORO I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA Kcal.760,12 Prot.21,25 Grasa34,27 HC 91
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 31
PÈSOLS AMB PATATA SALSITXES AMB SOFREGIT DE TOMAQUET FRUITA DE TEMPORADA Kcal.811,54 Prot.23,67 Grasa 51,03 HC 64	ARRÒS AMB TOMÀQUET HAMBURGUESA VEDELLA AMB ENCIAM TOMAQUET I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA Kcal.845,01 Prot.16,4 Grasa 32,63 HC 104	CREMA DE VERDURES POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM, PASTANAGA I COGOMBRE IOGURT Kcal.615,9 Prot 22,83 Grasa 41,96 HC 36	ESPIRALS SENSE GLUTEN A LA NAPOLITANA ABADEJO AL FORN AMB VERDURETES FRUITA DE TEMPORADA Kcal.814,77 Prot.35 Grasa 26,86 HC 108	CIGRONS ESTOFATST TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PATANAGA FRUITA DE TEMPORADA Kcal.753,25 Prot.27,89 Grasa 33,77 HC 84

Fruita de temporada: pera, poma, plàtan, raïm, préssec, 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 PER


**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 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 VILADOMS - SENSE LACTOSA - MARÇ 23

MONITÀULA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
		SOPA DE PASTA I CIGRONS LLOM ROSTIT AMB PASTANAGA I XAMPINYONS FRUITA DE TEMPORADA Kcal.694,Prot.17,94 Grasa 24HC 99,61	MONGETA TENDRA AMB PATATES POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA NATILLES Kcal.641,37 Prot.24,14 Grasa 41,9 HC 41,9	MONGETA BLANCA ESTOFADA SALMÓ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMAQUET I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA Kcal. 733 Prot. 36,58 Grasa 27 HC 83,91
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
LLENTIES DE L'ÀVIA LLOM AMB SAMFAINA FRUITA DE TEMPORADA Kcal.772 Prot.20,93 Grasa 26,33 HC 113	TALLARINS INTEGRALS AMBTOMAQUET LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA Kcal. 801Prot. 39 Grasa 30,66 HC 92	ARRÒS MELÓS DE PEIX TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM , BLAT DE MORO I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA Kcal.778 Prot. 17.38 Grasa 34,82 HC 98	CREMA DE CARBASSA HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB PATATES AL FORN FRUITA TEMPORADA Kcal. 644 Prot. 13,24 Grasa 31,31 HC 60	TRICOLOR DE VERDURES POLLASTRE A L'ALLET AMB BOLETS I AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA IOGURT Kcal. 639Prot 25,14 Grasa 39.2 HC 39
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
FIDEUA PEIX AMB AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA Kcal. 86 Prot. 38,45 Grasa 34,65 HC 99,6	ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMAQUET TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA Kcal.808.89 Prot. 17.44 Grasa 35,9 HC 97	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES ABADEJO AMB AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I TOMAQUET FRUITA DE TEMPORADA Kcal.733,93 Prot. 33,06 Grasa 30,98 HC	SOPA DE PASTA ESTOFAT DE GALL DINDI AMB PATATA I PASTANAGA IOGURT Kcal.627,93 Prot 25,69 Grasa 37.79 HC 46	<b>FESTA LLIURE DISPOSICIÓ</b>
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES22	DIJOUS23	DIVENDRES24
ESTOFAT DE LLENTIES LASSANYA DE CARN AMB TOMAQUET FRUITA DE TEMPORADA Kcal1072,95 Prot45,74 Grasa45,45 HC 120	MACARRONS INTEGRALS AMB TOMAQUET I ALFÀBREGA LLUÇ AMB ALL I JULIVERT FRUITA DE TEMPORADA Kcal814,77 Prot35,11 Grasa26,86 HC 108	BLEDES AMB PATATA POLLASTRE AMB AMANIDA DE ENCIAM TOMAQUET I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA Kcal.638,63 Prot20.13 Grasa38,21 HC 53	SOPA DE PASTA AMB CIGRONS LLOM A LA JARDINERA FLAM Kcal584,5 Prot29,26 Grasa30,74 HC 47,7	PAELLA TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM, BLAT DE MORO I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA Kcal.760,12 Prot.21,25 Grasa34,27 HC 91
DILLUNS27	DIMARTS28	DIMECRES29	DIJOUS30	DIVENDRES31
PÈSOLS AMB PATATA SALSITXES AMB SOFREGIT de TOMAQUET FRUITA DE TEMPORADA Kcal.811,54 Prot.23,67 Grasa 51,03 HC 64	ARRÒS AMB TOMAQUET HAMBURGESA VEDELLA AMB ENCIAM TOMAQUET I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA Kcal.845,01 Prot.16,4 Grasa 32,63 HC 104	CREMA DE VERDURES POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM, PASTANAGA I COGOMBRE IOGURT Kcal.615,9 Prot 22,83 Grasa 41,96 HC 36	ESPIRALS INTEGRALES A LA NAPOLITANA ABADEJO AL FORN AMB VERDURETES FRUITA DE TEMPORADA Kcal.814,77 Prot.35 Grasa 26,86 HC 108	CIGRONS ESTOFATS TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PATANAGA FRUITA DE TEMPORADA Kcal.753,25 Prot.27,89 Grasa 33,77 HC 84

## SABIES QUÈ?

Els fruits secs són un aliment enèrgetic 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 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

Fruita de temporada: pera, poma, plàtan, raïm, préssec, 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 PER



\*

# ESCOLA VILADOMS - SENSE OU - MARÇ 23

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
		SOPA DE PASTA I CIGRONS LLOM ROSTIT AMB PASTANAGA I XAMPINYONS FRUITA DE TEMPORADA Kcal.694,Prot.17,94 Grasa 24HC 99,61	MONGETA TENDRA AMB PATATES POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA NATILLES Kcal.641,37 Prot.24,14 Grasa 41,9 HC 41,9	MONGETA BLANCA ESTOFADA SALMÓ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMAQUET I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA Kcal. 733 Prot. 36,58 Grasa 27 HC 83,91
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
LLENTIES DE L'ÀVIA LLOM AMB SAMFAINA FRUITA DE TEMPORADA Kcal.772 Prot.20,93 Grasa 26,33 HC 113	TALLARINS INTEGRALS AMB CREMA DE LLET I XAMPINYONS LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA Kcal. 801Prot. 39 Grasa 30,66 HC 92	ARRÒS MELÓS DE PEIX SALSITXES AMB TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA Kcal.778 Prot. 17.38 Grasa 34,82 HC 98	CREMA DE CARBASSA HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB PATATES AL FORN FRUITA TEMPORADA Kcal. 644 Prot. 13,24 Grasa 31,31 HC 60	TRICOLOR DE VERDURES POLLASTRE A L'ALLET AMB BOLETS I AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA IOGURT Kcal. 639Prot 25,14 Grasa 39.2 HC 39
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
FIDEUA PEIX AMB AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA Kcal. 86 Prot. 38,45 Grasa 34,65 HC 99,6	ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET POLLASTRE AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA Kcal.808.89 Prot. 17.44 Grasa 35,9 HC 97	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES ABADEJO AMB AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I TOMAQUET FRUITA DE TEMPORADA Kcal.733,93 Prot. 33,06 Grasa 30,98 HC	SOPA DE PASTA ESTOFAT DE GALL DINDI AMB PATATA I PASTANAGA IOGURT Kcal.627,93 Prot 25,69 Grasa 37.79 HC 46	<b>FESTA LLIURE DISPOSICIÓ</b>
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES22	DIJOUS23	DIVENDRES24
ESTOFAT DE LLENTIES LASSANYA DE CARN FRUITA DE TEMPORADA Kcal1072,95 Prot45,74 Grasa45,45 HC 120	MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA LLUÇ AMB ALL I JULIVERT FRUITA DE TEMPORADA Kcal814,77 Prot35,11 Grasa26,86 HC 108	BLEDES AMB PATATA FINGERS DE POLLASTRE AMB AMANIDA DE ENCIAM TOMAQUET I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA Kcal.638,63 Prot20.13 Grasa38,21 HC 53	SOPA DE PASTA AMB CIGRONS LLOM A LA JARDINERA FLAM Kcal584,5 Prot29,26 Grasa30,74 HC 47,7	PAELLA TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM, BLAT DE MORO I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA Kcal.760,12 Prot.21,25 Grasa34,27 HC 91
DILLUNS27	DIMARTS28	DIMECRES29	DIJOUS30	DIVENDRES31
PÈSOLS AMB PATATA SALSITXES AMB SOFREGIT DE TOMAQUET FRUITA DE TEMPORADA Kcal.811,54 Prot.23,67 Grasa 51,03 HC 64	ARRÒS AMB TOMÀQUET HAMBURGESA VEGETAL AMB ENCIAM TOMAQUET I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA Kcal.845,01 Prot.16,4 Grasa 32,63 HC 104	CREMA DE VERDURES POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM, PASTANAGA I COGOMBRE IOGURT Kcal.615,9 Prot 22,83 Grasa 41,96 HC 36	ESPIRALS INTEGRALES A LA NAPOLITANA ABADEJO AL FORN AMB VERDURETES FRUITA DE TEMPORADA Kcal.814,77 Prot.35 Grasa 26,86 HC 108	CIGRONS ESTOFATS LLOM AMB AMANIDA D'ENCIAM I PATANAGA FRUITA DE TEMPORADA Kcal.753,25 Prot.27,89 Grasa 33,77 HC 84

Fruita de temporada: pera, poma, plàtan, raïm, préssec, 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 PER

**CESNUT**  
NUTRICIÓ

### 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 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 VILADOMS - SENSE PORC - MARÇ 23**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
		SOPA DE PASTA I CIGRONS GALL DINDI AMB PASTANAGA I XAMPINYONS FRUITA DE TEMPORADA Kcal.694,Prot.17,94 Grasa 24HC 99,61	MONGETA TENDRA AMB PATATES POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA NATILLES Kcal.641,37 Prot.24,14 Grasa 41,9 HC 41,9	MONGETA BLANCA ESTOFADA SALMÓ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMAQUET I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA Kcal. 733 Prot. 36,58 Grasa 27 HC 83,91
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
LLENTIES DE L'ÀVIA FINGERS DE POLLASTRE AMB SAMFAINA FRUITA DE TEMPORADA Kcal.772 Prot.20,93 Grasa 26,33 HC 113	TALLARINS INTEGRALS AMB CREMA DE LLET I XAMPINYONS LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA Kcal. 801Prot. 39 Grasa 30,66 HC 92	ARRÒS MELÓS DE PEIX TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM , BLAT DE MORO I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA Kcal.778 Prot. 17.38 Grasa 34,82 HC 98	CREMA DE CARBASSA HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB PATATES AL FORN FRUITA TEMPORADA Kcal. 644 Prot. 13,24 Grasa 31,31 HC 60	TRICOLOR DE VERDURES POLLASTRE A L'ALLET AMB BOLETS I AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA IOGURT Kcal. 639Prot 25,14 Grasa 39.2 HC 39
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
FIDEUA SEITONS AMB AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA Kcal. 86 Prot. 38,45 Grasa 34,65 HC 99,6	ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA Kcal.808.89 Prot. 17.44 Grasa 35,9 HC 97	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES ABADENO AMB AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I TOMAQUET FRUITA DE TEMPORADA Kcal.733,93 Prot. 33,06 Grasa 30,98 HC	SOPA DE PASTA ESTOFAT DE GALL DINDI AMB PATATA I PASTANAGA IOGURT Kcal.627,93 Prot 25,69 Grasa 37.79 HC 46	<b>FESTA LLIURE DISPOSICIÓ</b>
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES22	DIJOUS23	DIVENDRES24
ESTOFAT DE LLENTIES LASSANYA DE VERDURES FRUITA DE TEMPORADA Kcal1072,95 Prot45,74 Grasa45,45 HC 120	MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA LLUÇ AMB ALL I JULIVERT FRUITA DE TEMPORADA Kcal814,77 Prot35,11 Grasa26,86 HC 108	BLEDES AMB PATATA FINGERS DE POLLASTRE AMB AMANIDA DE ENCIAM TOMAQUET I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA Kcal.638,63 Prot20.13 Grasa38,21 HC 53	SOPA DE PASTA AMB CIGRONS PEIX A LA JARDINERA FLAM Kcal584,5 Prot29,26 Grasa30,74 HC 47,7	PAELLA TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM, BLAT DE MORO I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA Kcal.760,12 Prot.21,25 Grasa34,27 HC 91
DILLUNS27	DIMARTS28	DIMECRES29	DIJOUS30	DIVENDRES31
PÈSOLS AMB PATATA SALSITXES DE POLLASTRE AMB SOFREGIT de TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA Kcal.811,54 Prot.23,67 Grasa 51,03 HC 64	ARRÒS AMB TOMÀQUET HAMBURGUESA VEGETAL AMB ENCIAM TOMAQUET I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA Kcal.845,01 Prot.16,4 Grasa 32,63 HC 104	CREMA DE VERDURES POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM, PASTANAGA I COGOMBRE IOGURT Kcal.615,9 Prot 22,83 Grasa 41,96 HC 36	ESPIRALS INTEGRALES A LA NAPOLITANA ABADENO AL FORN AMB VERDURETES FRUITA DE TEMPORADA Kcal.814,77 Prot.35 Grasa 26,86 HC 108	CIGRONS ESTOFATS TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PATANAGA FRUITA DE TEMPORADA Kcal.753,25 Prot.27,89 Grasa 33,77 HC 84

Fruita de temporada: pera, poma, plàtan, raïm, préssec, 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**

**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 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**



**ELS MENÚS SÓN ELABORATS PER**





# ESCOLA VILADOMS - VEGETARIÀ - MARÇ 23

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
		SOPA DE PASTA I CIGRONS CIGRONS AMB PASTANAGA I XAMPINYONS  FRUITA DE TEMPORADA	MONGETA TENDRA AMB PATATES CROQUETES D'ESPINACS AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA  NATILLES	MONGETA BLANCA ESTOFADA FALAFEL AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMAQUET I OLIVES  FRUITA DE TEMPORADA
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
LLENTIES DE L'ÀVIA  PATATES AMB SAMFAINA  FRUITA DE TEMPORADA	TALLARINS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS  CRESTES DE FORMATGE AMB AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES  FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS MELÓS DE VERDURES  TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES  FRUITA DE TEMPORADA	CREMA DE CARBASSA  HAMBURGUESA VEGETAL AMB PATATES AL FORN  FRUITA TEMPORADA	TRICOLOR DE VERDURES  HEURA A L'ALLET AMB BOLETS I AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA  IOGURT
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
FIDEUA  FALAFEL AMB AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES  FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET  TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE I OLIVES  FRUITA DE TEMPORADA	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES  CROQUETES D'ESPINACS AMB AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I TOMAQUET  FRUITA DE TEMPORADA	SOPA DE VERDURES ESTOFAT D'HEURA AMB PATATA I PASTANAGA  IOGURT	<b>FESTA LLIURE DISPOSICIÓ</b>
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
ESTOFAT DE LLENTIES  LASSANYA DE VERDURES  FRUITA DE TEMPORADA	MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA MANDONGUILLES D'HEURA AMB ALL I JULIVERT  FRUITA DE TEMPORADA	BLEDES AMB PATATA  CRESTES DE FORMATGE AMB AMANIDA DE ENCIAM TOMAQUET I OLIVES  FRUITA DE TEMPORADA	SOPA VEGETAL AMB CIGRONS  ESTOFAT D'HEURA  FLAM	PAELLA DE VERDURES TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM, BLAT DE MORO I COGOMBRE  FRUITA DE TEMPORADA
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 31
PÈSOLS AMB PATATA SALSITXES VEGETALS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET  FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS AMB TOMÀQUET HAMBURGUESA VEGETAL AMB ENCIAM TOMAQUET I OLIVES  FRUITA DE TEMPORADA	CREMA DE VERDURES HEURA AL FORN AMB ENCIAM, PASTANAGA I COGOMBRE  IOGURT	ESPIRALS INTEGRALS A LA NAPOLITANA FALAFEL AMB VERDURETES  FRUITA DE TEMPORADA	CIGRONS ESTOFATS TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PATANAGA  FRUITA DE TEMPORADA

## 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 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**

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**

