

ESCOLA VILADOMS - 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 SAN JACOBOS 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 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	FESTA LLIURE DISPOSICIÓ
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 TOMÀQUET 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 MB 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

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 PER



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 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

*