

# MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE

MES: Octubre 2019

COL·LEGI: MADRE SACRAMENTO

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Valoració
	<b>1</b> Llenties estofades Pollastre rostit a la llimona amb amanida de tomàquet Fruita (eco.) i pa (*) 1º Verdura 2º Peix amb Patates i Lactis	<b>2</b> Espirals (eco.) amb salsa napolitana Ventresca de lluç a la grega amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) logurt i pa (*) 1º Verdura 2º Ous amb Arròs i Fruita	<b>3</b> Arròs caldòs Botifarra al forn amb patates daus Fruita i pa (*) 1º Verdura 2º Peix amb Verdura i Lactis	<b>4</b> Sopa d'estrelles Ragout de vedella amb xampinyons Fruita i pa (*) 1º Verdura 2º Peix amb Llegums i Lactis	<b>5</b> 1º Patates 2º Carn amb Verdura i Fruita 1º Verdura 2º Peix amb Pasta i Lactis	<b>6</b> 1º Llegums 2º Ous amb Verdura i Fruita 1º Verdura 2º Carn amb Pasta i Lactis	VE: 3364/805 GT: 23 GS: 5 HC: 80 AZ: 17 PROT: 35 SAL: 3
<b>7</b> Fideuà de pollastre Truita francesa amb pernil salat i espinacs amb d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita i pa (*) 1º Verdura 2º Peix amb Patates i Lactis	<b>8</b> Crema de pastanaga i carbassa amb poma Lacón al forn amb arròs Fruita i pa (*) 1º Pasta 2º Peix amb Verdura i Lactis	<b>9</b> Cigrons amb verdures Pernilets de pollastre al forn amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) logurt i pa (*) 1º Verdura 2º Peix amb Pasta i Fruita	<b>10</b> Patates guisades Hamburguesa de vedella amb amanida primavera (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita i pa (*) 1º Verdura 2º Ous amb Llegums i Lactis	<b>11</b> Arròs amb tomàquet Filet de palometa amb pil-pil de tomàquet Fruita i pa (*) 1º Verdura 2º Carn amb Verdura i Fruita	<b>12</b> 1º Llegums 2º Carn amb Verdura i Lactis 1º Verdura 2º Ous amb Patates i Fruita	<b>13</b> 1º Verdura 2º Peix amb Patates i Fruita 1º Arròs 2º Carn amb Verdura i Lactis	VE: 3102/742 GT: 20 GS: 4 HC: 80 AZ: 18 PROT: 33 SAL: 2
<b>14</b> Dahl de llenties amb curri Croquetes de pernil amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) Fruita i pa (*) 1º Verdura 2º Peix amb Pasta i Lactis	<b>15</b> Crema de verdures amb kale Mandonguilles amb salsa de xampinyons Fruita i pa (*) 1º Patates 2º Peix amb Verdura i Lactis	<b>16</b> Hummus de cigrons i remolatxa amb pa de blat Truita de carbassó amb amanida primavera (enciam, tomàquet i blat de moro) logurt i pa (*) 1º Verdura 2º Peix amb Pasta i Fruita	<b>17</b> Pasta napolitana Pollastre al chilindrón amb amanida de l'hort (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita i pa (*) 1º Verdura 2º Peix amb Llegums i Lactis	<b>18</b> Arròs amb pollastre i cúrcuma Filet de lluç al forn amb vinagreta de soja amb patates panadera Fruita (eco.) i pa (*) 1º Verdura 2º Carn amb Verdura i Lactis	<b>19</b> 1º Verdura 2º Ous amb Patates i Fruita 1º Pasta 2º Carn amb Verdura i Lactis	<b>20</b> 1º Arròs 2º Carn amb Verdura i Fruita 1º Verdura 2º Ous amb Patates i Fruita	VE: 3460/828 GT: 28 GS: 6 HC: 84 AZ: 20 PROT: 31 SAL: 2
<b>21</b> Crema de porros Llom rostit amb salsa amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) Fruita (eco.) i pa (*) 1º Llegums 2º Peix amb Pasta i Lactis	<b>22</b> Arròs de melós de carbassa i formatge Rap al forn amb amanida de tomàquet Fruita i pa (*) 1º Verdura 2º Ous amb Pasta i Lactis	<b>23</b> Llenties estofades Truita de pernil dolç amb amanida de l'hort (enciam, tomàquet i pastanaga) logurt i pa (*) 1º Verdura 2º Carn amb Patates i Fruita	<b>24</b> Sopa de pasta (eco.) Gall dindi a la planxa amb amanida primavera (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita i pa (*) 1º Verdura 2º Peix amb Arròs i Lactis	<b>25</b> Pasta amb verdures Pollastre rostit a la llimona amb puré de patates Fruita i pa (*) 1º Verdura 2º Peix amb Verdura i Fruita	<b>26</b> 1º Verdura 2º Carn amb Patates i Fruita 1º Arròs 2º Ous amb Verdura i Lactis	<b>27</b> 1º Patates 2º Peix amb Verdura i Fruita 1º Verdura 2º Carn amb Llegums i Lactis	VE: 2768/662 GT: 13 GS: 3 HC: 74 AZ: 18 PROT: 33 SAL: 2
<b>28</b> Espaguetis amb pesto de tomàquet Truita de tonyina amb amanida primavera (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita i pa (*) 1º Verdura 2º Carn amb Patates i Lactis	<b>29</b> Sopa de fideus Llom a la planxa amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) Fruita i pa (*) 1º Verdura 2º Ous amb Patates i Fruita	<b>30</b> Paella mixta (eco.) Lluç a la romana amb amanida de l'hort (enciam, tomàquet i pastanaga) logurt i pa (*) 1º Verdura 2º Carn amb Patates i Fruita	<b>31</b> Llenties a la riojana Pollastre a la poma Fruita (eco.) i pa (*) 1º Verdura 2º Peix amb Verdura i Lactis				VE: 3290/787 GT: 24 GS: 5 HC: 72 AZ: 17 PROT: 33 SAL: 2

(\*) Recomanació sopar (\*\*) Recomanació dinar // A partir de 18 mesos

VISITA LA NOSTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)