

~menú ecològic Escoles~

MENÚ Desembre Encants														
DILLUNS				DIMARTS				DIMECRES				DIJOUS		
2				3				4				5		
- Macarrons amb salsa carbonara - Lluç al forn amb ceba i panses - Fruita				- Crema de verdures - Llenties amb arròs - Iogurt				- Cuscús amb verdures - Truita amb verdura de temporada - Fruita				- Arròs amb tomàquet - Pollastre amb ceba caramel·litzada - Fruita		
Pro	Prot	Líp	H	Prot	Líp	H	Prot	Líp	H	Prot	Líp	Prot	Líp	H
de C				de C			C			C		H de C		
31,31		10,02		16,3	1,41		23,52	12,22		27,9	5,48			
67,04				76,55			86,76			65,6				
9				10				11				12		
- o Espaguetis amb verdures - o Truita de verdures de temporada - o Fruita				- o Patata i verdura - o Estofat de vedella amb un grapatet d'espíralis - o Fruita				- o Arròs amb samfaina - o Bacallà amb salsa verda - o Fruita				- o Sopa de pasta - o Brotxeta de gall d'indi amb ceba caramel·litzada - o Fruita		
Pro	Prot	Líp	H	Prot	Líp	H	Prot	Líp	H	Prot	Líp	Prot	Líp	H
H de C				C			C			C		H de C		
23,52		12,22		24,4	11,35	33,9	19,85	11,81	54,83	24,58	18,59	16,66	3,25	
86,76										27,17		84,55		
16				17				18				19		
▪ Arròs amb verdures ▪ Calamars a l'andalusa amb carbassó al forn ▪ Fruita				▪ Llenties estofades ▪ Croquetes de mill amb puré de patata ▪ Iogurt				▪ Crema de verdures ▪ Pollastre amb cuscús ▪ Fruita				▪ Espíralis amb tomàquet ▪ Truita de verdures de temporada ▪ Fruita		
Pr	Prot	Líp	H	Prot	Líp	H	Prot	Líp	H	Prot	Líp	Prot	Líp	H
H de C				C			C			C		C		
22,85		24,96		26,28	2,41		25,2	18,59		24,15	13,38	22,4	20,35	
55,33				104,23			39,15			66,56		34,4		



Totes les **FRUITES**, les **VERDURES**, les **LLEGUMS**, els **CEREALS**, les **PASTES** i els **LÀCTICS** utilitzats en l'elaboració dels menú, prové de l'agricultura ecològica, La **VEDELLA**, el **PORC** són productes ecològics certificada per la **CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica)**