

~menú ecològic Escoles~

MENÚ Gener 2014 Encants

	MENÚ Gener 2014 Encants				
	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			8	9	10
		▪	❖ Macarrons amb salsa de tomàquet i pastanaga ❖ Lluç amb amanida Fruita	❖ Patata i verdura ❖ Estofat de gall dindi ❖ Fruita	❖ Sopa de pasta ❖ Calamars a l'andalusa amb 1/2 patata al caliu ❖ Fruita
			Prot Líp H de C	Prot Líp C H de	Prot Líp C H de
			27,8 3,2 56,55	24,98 4,79 38,77	19,59 12,45 30,41
	13	14	15	16	17
dinar	➢ Tallarines amb salsa de xampinyons ➢ Bacallà amb tomàquet ➢ Fruita	➢ Crema de verdura ➢ Truita de patata amb mongeta verda ➢ Fruita	➢ Cigrons estofats ➢ Croquetes de mill amb tomàquet al forn ➢ logurt	➢ Patata i verdura ➢ Hamburguesa de vedella amb un grapatet de pasta ➢ Fruita	➢ Arròs amb verdures ➢ Pollastre al forn amb patates ➢ Fruita
	Prot Líp H de C	Prot Líp de C H	Prot Líp C H de	Prot Líp de C H	Prot Líp de C H
	26,47 18,8 67,04	19,59 12,45 52,67	32,76 5,75 70,78	24,1 11,47 49,71	26,35 18,11 56,39
	20	21	22	23	24
	✓ Cuscús ✓ Bacallà amb verdures ✓ Fruita	✓ Patata i verdura ✓ Estofat de Gall dindi ✓ Fruita	✓ Arròs amb salsa de pastanaga i tomàquet ✓ Calamars a l'andalusa i xampinyons ✓ Fruita	✓ Crema de verdures ✓ Mongetes estofades amb seità ✓ logurt	✓ Sopa vegetal amb pasta ✓ Fricandó de vedella ✓ Fruita
	Prot Líp H de C	Prot Líp C H de	Prot Líp H de C	Prot Líp de C H	Prot Líp de C H
	19,19 13,10 80,01	25,5 18,45 33,8	26,96 2,58 58,05	26,60 1,73 98,6	21,98 20,49 27,52
	27	28	29	30	31
	• Macarrons amb salsa carbonara • Lluç al forn amb carbassó al forn • Fruita	• Crema de verdures • Llenties amb arròs • logurt	• Cuscús amb verdures • Truita amb verdura de temporada • Fruita	• Arròs amb tomàquet • Pollastre amb carbassa al forn • Fruita	• Patata amb verdures • Hamburguesa de vedella • Fruita
	Prot Líp H de C	Prot Líp H de C	Prot Líp H de C	Prot Líp H de C	Prot Líp H de C
	31,31 10,02 65,07	16,3 1,41 76,55	23,52 12,22 86,76	27,9 5,48 62,9	21,4 30,35 29,7

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)

naturalcucina

~menú ecològic Escoles~

MENÚ Febrer 2014 Encants				
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3	4	5	6	7
- o Espaguetis amb verdures - o Lluç al forn amb ceba i carbassó - o Fruita	- o Patata i verdura - o Fricandó de vedella amb un grapatet d'espíralis - o Fruita	- o Arròs amb samfaina - o Bacallà a l'andalusa amb enciam i olives - o Fruita	- o Sopa de pasta - o Brotxeta de gall dindi amb ½ patata al caliu - o Fruita	- o Crema de verdures - o Cigrons guisats amb mill - o iogurt
Prot Líp H de C	Prot Líp de C H	Prot Líp de C H	Prot Líp H de C	Prot Líp H de C
23,52 12,22 86,76	24,4 11,35 33,9	19,85 11,81 56,45	24,58 18,59 27,17	16,66 3,25 84,55
10	11	12	13	14
▪ Arròs amb verdures ▪ Calamars a l'andalusa amanida ▪ Fruita	▪ Fesols s'estofades ▪ Croquetes de mill amb mongeta verda ▪ iogurt	▪ Crema de verdures ▪ Pollastre amb cuscús ▪ Fruita	▪ Espíralis amb tomàquet ▪ Truita de verdures de temporada ▪ Fruita	▪ Patata i verdura ▪ Fricandó de vedella ▪ Fruita
Prot Líp H de C	Prot Líp de C H	Prot Líp C H de	Prot Líp de C H	Prot Líp de C H
22,85 24,96 55,33	26,28 2,42 105,26	25,2 18,59 39,15	24,15 13,38 66,56	22,4 20,35 34,4
17	18	19	20	21
❖ Arròs cremós amb carbassa ❖ Botifarra de porc amb verdura ❖ Fruita	❖ Crema de verdures ❖ Llenties amb seità ❖ iogurt	❖ Macarrons amb salsa de tomàquet i pastanaga ❖ Salmó amb amanida Fruita	❖ Patata i verdura ❖ Estofat de gall dindi ❖ Fruita	❖ Sopa vegetal amb pasta ❖ Calamars a l'andalusa amb ½ patata al caliu ❖ Fruita
Prot Líp H de C	Prot Líp C H de	Prot Líp C H de	Prot Líp de C H	Prot Líp de C H
21,85 30,81 56,03	23,69 5,05 70,3	27,8 3,2 56,55	24,98 4,79 38,77	19,59 12,45 30,41
24	25	26	27	28
➢ Tallarines amb salsa de xampinyons ➢ Bacallà amb tomàquet ➢ Fruita	➢ Crema de verdura ➢ Truita de patata amb mongeta verda ➢ Fruita	➢ Cigrons estofats ➢ Croquetes amb tomàquet al forn ➢ iogurt	➢ Patata i verdura ➢ Hamburguesa de vedella amb pasta ➢ Fruita	➢ Arròs amb verdures ➢ Pollastre al forn amb patates ➢ Fruita
Prot Líp de C H	Prot Líp de C H	Prot Líp C H de	Prot Líp de C H	Prot Líp de C H
26,47 18,8 67,04	19,59 12,45 52,67	32,76 5,75 70,78	24,1 11,47 49,71	26,35 18,11 56,39

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

naturalcucina