

~menú ecològic Escoles~

MENÚ Gener 2014 Lactosa					
	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 vegetal amb pasta ❖ Calamars a l'andalus amb ½ patata al caliu ❖ Fruita
			832.71 Kcal	687.83 Kcal	822.99 Kcal
	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 estofada ❖ Llom amb tomàquet al forn ❖ logurt	❖ Patata i verdura ❖ Hamburguesa de vedella amb un grapat de pasta ❖ Fruita	❖ Arròs amb verdures ❖ Pollastre al forn amb salsa de tomàquet ❖ Fruita
	806.33 Kcal	671.01 Kcal	832.71 Kcal	687.83 Kcal	822.99 Kcal
	20	21	22	23	24
	✓ Espirals amb verdures ✓ Bacallà amb verdures ✓ Fruita	✓ Patata i verdura ✓ Estofat de gall dindi amb verdures ✓ Fruita	✓ Arròs amb salsa de pastanaga i tomàquet ✓ Calamars a l'andalus amb xampinyons ✓ Fruita	✓ Crema de verdures ✓ Mongetes estofades amb espirals sense gluten ✓ logurt	✓ Sopa de verdures i pasta ✓ Fricandó de vedella ✓ Fruita
	820.45 Kcal	782.18 Kcal	705.83 Kcal	755.83 Kcal	748.38 Kcal
	27	28	29	30	31
	• Macarrons amb salsa carbonara • Lluç al forn amb tomàquet rodanxes • Fruita	• Crema de verdures • Lenties guisades amb arròs • logurt	• Espaguetis amb verdures • Truita amb verdura de temporada • Fruita	• Arròs amb tomàquet • Pollastre amb pastanaga al forn • Fruita	• Patata amb verdures • Llom a la jardinera • Fruita

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)



~menú ecològic Escoles~

MENÚ Febrer 2014 Lactosa				
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 espirals - o Fruita	- o Arròs amb samfaina - o Bacallà andalusa amb enciam i olives - o Fruita	- o Sopa de verdures amb pasta - o Brotxeta de gall dindi amb ½ patata al caliu - o Fruita	- o Crema de verdures - o Cigrons guisats amb mill - o logurt
853.54 Kcal	722.83 Kcal	793.24 Kcal	745.09 Kcal	687.2 Kcal
10	11	12	13	14
- o Arròs amb verdures - o Calamars a l'andalusa amb amanida - o Fruita	- o Fesols estofats - o Llom amb mongeta verda - o logurt	- o Crema de verdures - o Pollastre amb cuscús - o Fruita	- o Espirals amb tomàquet - o Truita de verdura de temporada - o Fruita	- o Patata i verdures - o Mandonguilles amb salsa d'albergínia i tomàquet - o Fruita
853.54 Kcal	722.83 Kcal	793.24 Kcal	745.09 Kcal	687.2 Kcal
17	18	19	20	21
- o Arròs cremós amb carbassa - o Botifarra de porc amb verdura - o Fruita	- o Crema de verdures - o Llenties amb espirals - o logurt	- o Macarrons amb salsa de tomàquet i pastanaga - o Salmó amb amanida - o Fruita	- o Patata i verdura - o Estofat de gall dindi - o Fruita	- o Sopa de pasta - o Calamars a l'andalusa amb ½ patata al caliu - o Fruita
853.54 Kcal	722.83 Kcal	793.24 Kcal	745.09 Kcal	687.2 Kcal
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 estofada ❖ Llom amb tomàquet al forn ❖ Fruita	❖ Patata i verdura ❖ Hamburguesa de vedella amb un grapat de pasta ❖ Fruita	❖ Arròs amb verdures ❖ Pollastre al forn amb patates ❖ logurt
806.33 Kcal	671.01 Kcal	832.71 Kcal	687.83 Kcal	822.99 Kcal

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)**

