

MENÚ

ESCOLA SANT JOSEP - BASAL OCTUBRE 19

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 01-04 de octubre		<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis amb salsa de tomàquet natural i tonyina · Lluç al forn amb salsa de verdures (ceba, carbassó i pastanaga) · Fruita de temporada Kcal: 619 Lip: 17,27 Prot: 30,87 HC: 84,99	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassó (carbassó, patata i ceba) · Botifarra amb seques · Fruita del temporada Kcal: 697 Lip: 36,58 Prot: 25,46 HC: 66,50	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb peix · Truita francesa amb Amanida d'enciam i cogombre · Iogurt Kcal: 578 Lip: 20,26 Prot: 30,39 HC: 68,68	<ul style="list-style-type: none"> · Ensaladilla russa · Pollastre arrebossat cassolà i amanida amb xerris · Fruita del temps Kcal: 675 Lip: 47,14 Prot: 34,83 HC: 54,88
SETMANA 07-11 de octubre	<ul style="list-style-type: none"> · Llenties estofades · Lluç al forn amb ceba · Fruita de temporada Kcal: 632 Lip: 28,49 Prot: 17,91 HC: 73,23	<ul style="list-style-type: none"> · Bròquil amb patates · Rodó de llom en el seu suc amb verdures de temporada · Fruita de temporada Kcal: 637 Lip: 27,75 Prot: 30,87 HC: 64,44	<ul style="list-style-type: none"> · Llacets amb tomàquet, alfàbrega i formatge ratllat · Pollastre rostit amb amanida d'enciam i pastanaga · Fruita de temporada Kcal: 734 Lip: 30,34 Prot: 34,18 HC: 81,23	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida cèsar (enciam, pollastre i crostons) · Ous remenats amb patates · Iogurt Kcal: 508 Lip: 29,65 Prot: 26,53 HC: 43,55	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de patata i porro · Caço a la marinera · Amanida d'enciam i olives · Fruita del temporada Kcal: 527 Lip: 16,76 Prot: 33,99 HC: 58,53
SETMANA 14-18 de octubre	<ul style="list-style-type: none"> · Mongetes tendra amb patata · Pernilets de pollastre amb cítrics amb daus de carbassó · Fruita del temporada Kcal: 535 Lip: 23,84 Prot: 28,23 HC: 52,39	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb tomàquet · Llibrets casolans de porc amb pernil i formatge i Amanida d'enciam i pastanaga · Fruita de temporada Kcal: 754 Lip: 28,83 Prot: 33,30 HC: 90,50	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida de cus cus amb tomàquet, ceba i cogombre (tabulé) · Hamburguesa amb amanida d'enciam i blat de moro · Fruita de temporada Kcal: 754 Lip: 36,19 Prot: 28,61 HC: 78,42	<ul style="list-style-type: none"> · Fideus a la cassola amb carn i peix · Cues de rap amb patata dau · Fruita de temporada Kcal: 614 Lip: 19,19 Prot: 36,70 HC: 73,40	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb verdures · Truita d'espínacs amb amanida d'enciam i xerris · Iogurt Kcal: 619 Lip: 25,79 Prot: 22,77 HC: 72,46
SETMANA 21-25 de octubre	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb pasta fina · Ou dur gratinat amb tomàquet gratinat · Fruita de temporada Kcal: 621 Lip: 30,23 Prot: 22,64 HC: 65,03	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'espíral (enciam, tomàquet, olives i blat de moro) · Lluç al forn amb llit de patata i ceba · Fruita de temporada Kcal: 625 Lip: 19,24 Prot: 26,61 HC: 86,98	<ul style="list-style-type: none"> · Llenties estofades · Arròs a la camperola (pebrot, pastanaga, bolets) · Iogurt Kcal: 551 Lip: 15,51 Prot: 19,07 HC: 81,93	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassó (carbassó, patata i ceba) · Pollastre rostit amb cus cus · Fruita de temporada Kcal: 684 Lip: 24,22 Prot: 32,22 HC: 84,00	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Pizza de tonyina i olives · Fruita de temporada Kcal: 503 Lip: 14,96 Prot: 17,47 HC: 74,53
SETMANA 28-31 de octubre	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats · Truita de carbassó amb amanida d'enciam i formatge · Fruita de temporada Kcal: 670 Lip: 26,53 Prot: 25,26 HC: 81,46	<ul style="list-style-type: none"> · Verdura tricolor (patata, pastanaga i pèsols) · Pernilets de pollastre a la llimona amb amanida d'enciam i pastanaga · Fruita de temporada Kcal: 547 Lip: 25,96 Prot: 27,98 HC: 51,09	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb pasta fina · Palometa amb arrebossat casolà i d'enciam i olives · Iogurt Kcal: 637 Lip: 28,13 Prot: 34,76 HC: 61,28	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Rodó de gall dindi amb salsa de verdures · Fruita de temporada Kcal: 606 Lip: 17,17 Prot: 18,63 HC: 94,04	

ALIMENT ECOLÒGIC
ALIMENT DE PROXIMITAT

CONSELL NUTRICIONAL
Fomentem el consum de Llegums!! Tenen un gran valor nutricional, són una font important de proteïnes vegetals i de fibra, beneficioses per a la salut, ajuden a l'agricultura sostenible i contribueixen a la mitigació del canvi climàtic.

Si Dinem	Podem sopar
Llegumes o fècules	Verdures cuites Hortalsisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita

Valoració Nutricional de l'Àpat: Energia (Kcal), Lípids (g), Proteïnes (g), Carbohidrat

En compliment del Reglament (UE) n° 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor, el centre té disponible per a la consulta la informació relativa a la presentació d'Al·lèrgens de tots els productes que es serveixen en els nostres menús.