

ESCOLA CATALUNYA - NO OU - ABRIL 23

DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7
SETMANA SANTA	SETMANA SANTA	SETMANA SANTA	SETMANA SANTA	SETMANA SANTA
DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
SETMANA SANTA	ARRÒS AMB VERDURES SALSITXES AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA Kcal.923 Prot.51 Grasa 17,2 HC 98,37	OPEGAT DE PÈSOLS AMB CEBA I PATATES GALL DINDI A LA PLANXA AMB TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA Kcal.716 Prot.39 Grasa 28,57 HC62,44	MACARRONS A LA NAPOLITANA LLOM AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA Kcal836 Prot. 34 Grasa 38,68 HC93,67	CREMA DE VERDURES POLLASTRE AMB AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES IOGURT Kcal. 628 Prot38 Grasa 18,94 HC 52,4
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
ARRÒS AMB TOMAQUET LLUÇ A LES FINES HERBES AMB PATATA PANADERA I VERDURES FRUITA DE TEMPORADA Kcal.758Prot. 28,97 Grasa 26 HC 98,36	CIGRONS ESTOFATS HAMBURGUESA VEDELLA AMB D'ENCIAM, PEBROT I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA Kcal.775 Prot.35,65 Grasa 33,26 HC80,38	SOPA DE GALETS GALL DINDI AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA Kcal.632 Prot. 33,95 Grasa 21 HC 60,12	MONGETA TENDRA AMB PATATES POLLASTRE AL FORN AMB CEBA CAMEL.LITZADA IOGURT Kcal.641 Prot 41 Grasa 24 HC 41,9	FIDEUÀ PEIX AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA Kcal.791 Prot 31 Grasa 34 HC92
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
ESPIRALS DE VERDURES AMB TOMÀQUET LLOM AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA Kcal.849 Prot30,36 Grasa34,79 HC 109	LLENTIES ESTOFADES MANDONGUILLES A LA JARDINERA FRUITA DE TEMPORADA Kcal 890Prot40 Grasa45,37 HC 94,88	CREMA DE CARBASA POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM TOMÀQUET I COGOMBRE FRUITA TEMPORADA Kcal 628 Prot 38 Grasa18,94HC 52,4	ARRÒS DE MONTANYA BACALLÀ AL FORN AMB ENCIAM, I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA Kcal584,5 Prot29,26 Grasa30,74 HC 47,7	BLEDES AMB PATATES ESTOFAT DE GALL DINDI IOGURT Kcal.711 Prot.43 Grasa 32 HC 48,55
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES



SABIES QUÈ?

Els fruits secs són un aliment enèrgic de qualitat, ric en greix insaturat, proteïnes i fibra. Amb propietats antioxidants (vitamina E), aportació de vitamina B i sals minerals com fòsfor, magnesi, coure i ferro



SI DINEM LLEGUMS O FÈCULES PODEM SOPAR VERDURES CUITES HORTALISSES CRUES

SI DINEM VERDURES PODEM SOPAR FÈCULES

SI DINEM OUS PODEM SOPAR CARN O PEIX

SI DINEM CARNS PODEM SOPAR OUS O PEIX

SI DINEM PEIX PODEM SOPAR CARNS O OUS

SI DINEM FRUITA PODEM SOPAR LÀCTICS O FRUITA

SI DINEM LÀCTICS PODEM SOPAR FRUITA



Fruita de temporada: poma, plàtan, mandarines, taronja, maduixes. Acompanyament de pa. Amanides amb oli d'oliva. Els àpats són de consum diari. Temperatura conservació plat calent: 65°C. Temperatura conservació plat fred: 8°C. Tots els plats porten la seva guarnició, encara que s'envasi per separat. **MENÚ ELABORAT SEGONS DIRECTRIUS DE LA GENERALITAT DE CATALUNYA**
MENÚ CONSENSUAT AMB AFA

ELS MENÚS SÓN ELABORATS PER

