

ESCOLA CATALUNYA- JUNY 23



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS 1	DIVENDRES 2
			SOPA VEGETAL CIGRONS I PATATA I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA Kcal694 Prot17 Grasa 24 HC99,61	BLEDES AMB PATATA FINGERS DE POLLASTRE AMB ENCIAM, TOMÀQUET IOGURT Kcal 638 Prot20,13Grasa38,21HC 53
DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9
LLENTIES DE L'AVIA TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA Kcal.758 Prot.28 Grasa 33 HC 84	MONGETA TENDRA AMB PATATES LASSANYA DE VERDURES FRUITA DE TEMPORADA Kcal.695 Prot.19 Grasa 26 HC 95	CREMA DE PASTANAGA BOTIFARRA DE PAGÈS AMB SEQUES I D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA Kcal748 Prot15 Grasa 49 HC 59	ARRÒS AMB TOMAQUET LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PEBROT FRUITA DE TEMPORADA Kcal.758 Prot 26 Grasa 28 HC 98	AMANIDA DE PASTA FUSILLI GALL DINDI AL FORN AMB VERDURETES IOGURT Kcal.892 Prot33 Grasa 47 HC 83
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
AMANIDA D'ARRÒS TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA Kcal760 Prot 21Grasa 34 HC 91	ESPAQUETTIS NAPOLITANA ABADEJO AMB HERBES PROVENÇALS, TOMÀQUET, COGOMBRE I ENCIAM FRUITA DE TEMPORADA Kcal.814 Prot.35 Grasa 26 HC 108	BLEDES AMB PATATES POLLASTRE AMB CEBA CAMELI.LITZADA IOGURT Kcal617 Prot 23 Grasa 41 HC 36	CREMA DE CARBASSA HAMBURGUESA A LA JARDINERA FRUITA DE TEMPORADA Kcal890 Prot37,72 Grasa40,04 HC94	AMANIDA DE CIGRONS CROQUETES D'ESPINACS AMB ENCIAM, OLIVES, SOIA FRUITA DE TEMPORADA Kcal.817 Prot.33 Grasa 38 HC 84
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES21	DIJOUS22	DIVENDRES
FIDEUA SEITONS AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA Kcal 863 Prot 38,45Grasa34,75HC99,6	ARRÒS 3 DELÍCIES SALSITXES AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA Kcal908 Prot20,04 Grasa 50 HC 93	MONGETA SECA AMB ALL I JULIVERT HAMBURGUESA VEGETAL AL FORN AMB ENCIAM TOMAQUET I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA Kcal 820 Prot23,39 Grasa34,64HC 86,33	DINAR FINAL CURS AMANIDA DE PASTA PIZZA IOGURT	
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, albercoc, maduixes, préssec, plàtan. 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

