

MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE

MES: Gener 2019

COL·LEGI:

TORRENT D'EN MELIS

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	I. Nutricional
	1 FESTIVO (**) 1º Arròs 2º Ous amb Verdura i Lactis (* 1º Verdura 2º Peix amb Patates i Fruita	2 FESTIVO (**) 1º Llegums 2º Ous amb Verdura i Fruita (* 1º Verdura 2º Carn amb Pasta i Lactis	3 FESTIVO (**) 1º Patates 2º Peix amb Verdura i Fruita (* 1º Verdura 2º Carn amb Llegums i Lactis	4 FESTIVO (**) 1º Verdura 2º Peix amb Arròs i Fruita (* 1º Arròs 2º Carn amb Verdura i Lactis	5 (**) 1º Llegums 2º Peix amb Verdura i Fruita (* 1º Verdura 2º Carn amb Pasta i Lactis	6 (**) 1º Pasta 2º Carn amb Verdura i Fruita (* 1º Verdura 2º Ous amb Patates i Lactis	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
7 FESTIVO (**) 1º Llegums 2º Peix amb Verdura i Fruita (* 1º Verdura 2º Carn amb Patates i Lactis	8 Arròs saltat amb salsa bolonyesa de xoriço Trita de patates amb amanida d'enciam i olives logurt i pa (* 1º Verdura 2º Peix amb Patates i Fruita	9 Sopa de carn d'olla Mandonguilles a la jardinera Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Ous amb Verdura i Lactis	10 Mongeta tendra saltada Pollastre a l'ast amb patates daus Fruita i pa (* 1º Patates 2º Peix amb Verdura i Lactis	11 Macarrons a la genovesa Caella a l'andalusa amb amanida Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Carn amb Arròs i Fruita	12 (**) 1º Verdura 2º Ous amb Llegums i Lactis (* 1º Llegums 2º Carn amb Verdura i Fruita	13 (**) 1º Verdura 2º Carn amb Pasta i Fruita (* 1º Arròs 2º Peix amb Verdura i Lactis	Kcl: 687 HC: 76 Prot: 27 Lip: 24
14 Espaguetis ofegats amb formatge Tonyina amb tomàquet amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Carn amb Llegums i Lactis	15 Crema de carbassó Botifarra al forn amb samfaina Fruita i pa (* 1º Patates 2º Ous amb Arròs i Fruita	16 Arròs amb tomàquet Trita francesa amb formatge Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Carn amb Verdura i Lactis	17 JORNADA TAILANDESA Pad Thai de gambes amb verdures Saltejat de pollastre amb soja amb patates fregides Arròs amb llet i espècies i pa (* 1º Verdura 2º Carn amb Verdura i Fruita	18 Cigrons saltats amb tomàquet i pernil Abadejo a l'andalusa amb amanida Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Carn amb Patates i Lactis	19 (**) 1º Verdura 2º Peix amb Pasta i Fruita (* 1º Arròs 2º Ous amb Verdura i Lactis	20 (**) 1º Verdura 2º Carn amb Pasta i Lactis (* 1º Llegums 2º Peix amb Verdura i Fruita	Kcl: 687 HC: 90 Prot: 31 Lip: 27
21 Arròs tres delícies Lluç al forn amb enciam i tomàquet Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Carn amb Pasta i Lactis	22 Llenties estofades Trita de carbassó amb enciam i blat de moro logurt i pa (* 1º Verdura 2º Peix amb Patates i Fruita	23 Mongeta verda amb patates Llom a la planxa amb enciam Fruita i pa (* 1º Arròs 2º Peix amb Patates i Lactis	24 Sopa d'aviram Hamburguesa a la planxa amb enciam i olives Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Peix amb Llegums i Fruita	25 Macarrons amb tomàquet Pernilets de pollastre al forn amb amanida verda (enciam, pebrot verd i olives) Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Peix amb Patates i Lactis	26 (**) 1º Verdura 2º Ous amb Arròs i Lactis (* 1º Llegums 2º Carn amb Verdura i Fruita	27 (**) 1º Verdura 2º Carn amb Pasta i Fruita (* 1º Patates 2º Ous amb Verdura i Lactis	Kcl: 672 HC: 76 Prot: 27 Lip: 28
28 Espagueti carbonara (llet, farina i bacon) Salmó al forn amb ceba i xampinyons Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Carn amb Arròs i Lactis	29 Mongetes pintes estofades Croquetes de pollastre amb enciam i pastanaga logurt i pa (* 1º Verdura 2º Peix amb Patates i Fruita	30 Crema de verdures Cuixetes de pollastre amb allada amb patates daus Fruita i pa (* 1º Pasta 2º Ous amb Verdura i Lactis	31 Paella de carn Trita de formatge amb enciam i blat de moro Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Carn amb Patates i Fruita				Kcl: 714 HC: 85 Prot: 29 Lip: 31

(*) Recomanació sopar (**) Recomanació dinar // A partir de 18 mesos

VISITA LA NOSTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES