

MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE

MES: Febrer 2019

COL·LEGI: TORRENT D'EN MELIS

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	I. Nutricional
				1 Mongeta verda amb patates Estofat de vedella amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) Fruita i pa (* 1º Llegums 2º Peix amb Arròs i Lactis	2 (**) 1º Patates 2º Peix amb Verdura i Lactis (* 1º Verdura 2º Ous amb Pasta i Fruita	3 (**) 1º Arròs 2º Carn amb Verdura i Fruita (* 1º Verdura 2º Peix amb Pasta i Lactis	Kcl: 608 HC: 71 Prot: 32 Lip: 24
4 Llenties a la jardinera Trita de patates i carbassó amb enciam i blat de moro Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Carn amb Pasta i Lactis	5 Arròs amb tomàquet Lluç al forn amb enciam i tomàquet logurt i pa (* 1º Verdura 2º Ous amb Patates i Fruita	6 Crema de verdures Llom a la planxa amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) Fruita i pa (* 1º Patates 2º Ous amb Arròs i Lactis	7 Macarrons amb allada Llenguadina empanada amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Carn amb Patates i Fruita	8 Sopa de peix amb arròs Pernilets de pollastre al forn amb amanida verda (enciam, pebrot verd i olives) Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Peix amb Pasta i Fruita	9 (**) 1º Verdura 2º Peix amb Llegums i Lactis (* 1º Arròs 2º Carn amb Verdura i Fruita	10 (**) 1º Pasta 2º Carn amb Verdura i Lactis (* 1º Verdura 2º Peix amb Patates i Lactis	Kcl: 668 HC: 77 Prot: 29 Lip: 29
11 Fideuada Salmó al forn amb ceba i xampinyons Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Ous amb Patates i Fruita	12 Pèsols saltats amb patates Botifarra al forn amb enciam i pastanaga logurt i pa (* 1º Verdura 2º Peix amb Pasta i Fruita	13 Crema de carbassó (ceba, carbassó, patata) Pizza de pernil i formatge amb enciam, pastanaga i blat de moro Fruita i pa integral (* 1º Pasta 2º Peix amb Patates i Lactis	14 Arròs caldòs Cuixetes de pollastre amb allada amb enciam i tomàquet Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Peix amb Pasta i Lactis	15 Crema de llegums amb arròs Trita de formatge amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Carn amb Patates i Lactis	16 (**) 1º Verdura 2º Ous amb Arròs i Fruita (* 1º Arròs 2º Carn amb Verdura i Lactis	17 (**) 1º Patates 2º Carn amb Verdura i Fruita (* 1º Verdura 2º Peix amb Llegums i Lactis	Kcl: 658 HC: 85 Prot: 30 Lip: 148
18 Arròs amb tomàquet Abadejo a la romana amb enciam i cogombre Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Ous amb Pasta i Fruita	19 Sopa de pasta Llom a la planxa amb enciam i tomàquet logurt i pa (* 1º Verdura 2º Peix amb Patates i Fruita	20 Amanida de pasta Mandonguilles a la jardinera amb amanida primavera (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Ous amb Arròs i Lactis	21 Llenties a la riojana Bacallà a la llauna amb enciam i tomàquet Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Carn amb Patates i Lactis	22 Crema de verdures amb crostons Contraçuixa de pollastre al forn amb patates fregides Fruita i pa (* 1º Arròs 2º Peix amb Verdura i Lactis	23 (**) 1º Llegums 2º Carn amb Verdura i Lactis (* 1º Verdura 2º Peix amb Pasta i Fruita	24 (**) 1º Verdura 2º Ous amb Llegums i Lactis (* 1º Patates 2º Carn amb Verdura i Fruita	Kcl: 789 HC: 81 Prot: 39 Lip: 33
25 Arròs tres delícies Palometa amb salsa de tomàquet amb arròs integral amb xampinyons Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Carn amb Verdura i Lactis	26 Sopa casolana Pernilets de pollastre al forn amb patates fregides Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Peix amb Verdura i Fruita	27 Tallarines carbonara Llenguadina a l'andalusa amb enciam i tomàquet Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Ous amb Patates i Lactis	28 Mongeta tendra amb tomàquet Trita de patates amb amanida verda (enciam, pebrot verd i olives) Fruita i pa (* 1º Llegums 2º Carn amb Patates i Fruita				Kcl: 746 HC: 87 Prot: 49 Lip: 32

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