

MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE

MES: Març 2019

COL·LEGI: TORRENT D'EN MELIS

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	I. Nutricional
				1 Cigrons estofats Llom a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Ous amb Pasta i Lactis	2 (**) 1º Arròs 2º Peix amb Verdura i Lactis (* 1º Verdura 2º Carn amb Llegums i Fruita	3 (**) 1º Patates 2º Carn amb Verdura i Lactis (* 1º Verdura 2º Peix amb Pasta i Lactis	Kcl: 653 HC: 70 Prot: 34 Lip: 29
4 FESTA (**) 1º Verdura 2º Ous amb Patates i Lactis (* 1º Arròs 2º Peix amb Verdura i Fruita	5 Espirals amb tonyina Croquetes de pernil amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Peix amb Llegums i Lactis	6 Crema de carbassa Pit de pollastre amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) Fruita i pa (* 1º Patates 2º Ous amb Arròs i Fruita	7 Llenties estofades Hamburguesa de vedella amb salsa de tomàquet Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Peix amb Pasta i Lactis	8 Arròs saltat Lluç a la romana amb amanida verda (enciam, pebrot verd i olives) logurt i pa (* 1º Verdura 2º Carn amb Patates i Fruita	9 (**) 1º Pasta 2º Ous amb Verdura i Lactis (* 1º Verdura 2º Carn amb Patates i Fruita	10 (**) 1º Verdura 2º Peix amb Pasta i Fruita (* 1º Llegums 2º Carn amb Verdura i Lactis	Kcl: 652 HC: 76 Prot: 25 Lip: 26
11 Espaguetis amb bolonyesa de pollastre Bacallà al forn amb salsa de tomàquet Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Carn amb Patates i Lactis	12 Crema de verdures Botifarra al forn amb enciam i tomàquet Gelats i pa (* 1º Arròs 2º Ous amb Patates i Fruita	13 Amanida de Cigrons (tomàquet, tonyina, ou dur i olives) Llenguadina a la romana amb enciam i pastanaga Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Ous amb Pasta i Lactis	14 JORNADA DE MADAGASCAR Arròs amb carbassa i poma Guisat malgache amb patates fregides Fruita en almívar i pa (* 1º Verdura 2º Peix amb Verdura i Lactis	15 Sopa meravel·la Pollastre rostit amb tomàquet amanit Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Ous amb Arròs i Fruita	16 (**) 1º Llegums 2º Peix amb Verdura i Fruita (* 1º Verdura 2º Carn amb Pasta i Lactis	17 (**) 1º Patates 2º Carn amb Verdura i Fruita (* 1º Verdura 2º Peix amb Llegums i Lactis	Kcl: 706 HC: 84 Prot: 33 Lip: 29
18 Macarrons gratinats Truita de tonyina amb tomàquet i blat de moro Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Carn amb Patates i Fruita	19 Crema de pastanaga Mandonguilles a la jardinera logurt i pa (* 1º Arròs 2º Peix amb Verdura i Fruita	20 Amanida mixta Canelons de carn gratinats (beixamel i formatge) Fruita i pa (* 1º Patates 2º Peix amb Verdura i Lactis	21 Mongeta verda amb patates Arròs amb pollastre Fruita i pa (* 1º Pasta 2º Ous amb Verdura i Lactis	22 Llenties estofades amb verduretes Caella a l'andalusa amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Carn amb Pasta i Lactis	23 (**) 1º Verdura 2º Carn amb Patates i Lactis (* 1º Arròs 2º Peix amb Verdura i Fruita	24 (**) 1º Verdura 2º Peix amb Llegums i Lactis (* 1º Llegums 2º Carn amb Verdura i Fruita	Kcl: 693 HC: 89 Prot: 28 Lip: 24
25 Espaguetis ofegats Tonyina amb tomàquet amb enciam i cogombre Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Carn amb Patates i Fruita	26 Crema de carbassó Estofat de vedella amb xampinyons logurt i pa (* 1º Llegums 2º Peix amb Arròs i Fruita	27 Arròs amb tomàquet Lluç a la romana amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Carn amb Patates i Lactis	28 Cigrons amb verdures Truita francesa amb formatge Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Peix amb Verdura i Lactis	29 Tricolor de verdura ofegada Pernillets de pollastre al forn amb patates fregides Fruita i pa (* 1º Patates 2º Peix amb Verdura i Lactis	30 (**) 1º Arròs 2º Ous amb Verdura i Lactis (* 1º Verdura 2º Carn amb Pasta i Fruita	31 (**) 1º Verdura 2º Carn amb Llegums i Lactis (* 1º Pasta 2º Ous amb Verdura i Fruita	Kcl: 634 HC: 74 Prot: 30 Lip: 27

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