

# MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE

**MES:** Maig 2019

**COL·LEGI:** TORRENT D'EN MELIS

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	I. Nutricional
		<b>1</b> <b>FESTIVO</b> (**) 1º Verdura 2º Peix amb Arròs i Lactis (* 1º Llegums 2º Carn amb Verdura i Fruita	<b>2</b> Macarrons amb salsa bolonyesa Caçó adobat amb enciam, tomàquet i olives Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Carn amb Patates i Lactis	<b>3</b> Mongetes a la riojana Pernilets de pollastre al forn amb patates fregides Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Ous amb Verdura i Lactis	<b>4</b> (**) 1º Patates 2º Carn amb Verdura i Lactis (* 1º Verdura 2º Peix amb Llegums i Fruita	<b>5</b> (**) 1º Arròs 2º Ous amb Verdura i Lactis (* 1º Verdura 2º Carn amb Pasta i Fruita	Kcl: 756 HC: 83 Prot: 34 Lip: 31
<b>6</b> Amanida d'estiu Bacallà amb tomàquet amb <b>arròs integral</b> Fruita i pa (* 1º Llegums 2º Carn amb Verdura i Lactis	<b>7</b> Pasta amb bolonyesa de tonyina Truita francesa amb pernil i formatge logurt i pa (* 1º Verdura 2º Carn amb Verdura i Fruita	<b>8</b> Trinxat de la Cerdanya Pit de pollastre amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Ous amb Llegums i Fruita	<b>9</b> Llenties amb verdures Hamburguesa de vedella amb salsa de tomàquet Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Peix amb Pasta i Lactis	<b>10</b> Arròs saltat Lluç arrebossat amb llimona amb amanida verda (enciam, pebrot verd i olives) Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Ous amb Patates i Lactis	<b>11</b> (**) 1º Verdura 2º Peix amb Patates i Lactis (* 1º Pasta 2º Carn amb Verdura i Fruita	<b>12</b> (**) 1º Arròs 2º Carn amb Verdura i Lactis (* 1º Verdura 2º Peix amb Patates i Fruita	Kcl: 652 HC: 79 Prot: 31 Lip: 25
<b>13</b> Espaguetis amb bolonyesa de pollastre Truita francesa amb tomàquet amanit Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Peix amb Patates i Lactis	<b>14</b> Crema de verdures Llom arrebossat amb enciam i tomàquet Gelats i pa (* 1º Pasta 2º Peix amb Arròs i Fruita	<b>15</b> Mongetes blanques estofades amb verdures Pollastre rostit amb tomàquet al forn Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Peix amb Pasta i Fruita	<b>16</b> <b>JORNADA GREGA</b> Amanida grega Moussaka amb patates fregides logurt grec i pa (* 1º Patates 2º Ous amb Verdura i Fruita	<b>17</b> Arròs napolitana Llenguadina a la romana amb ceba i xampinyons Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Carn amb Pasta i Lactis	<b>18</b> (**) 1º Verdura 2º Carn amb Llegums i Fruita (* 1º Llegums 2º Peix amb Verdura i Lactis	<b>19</b> (**) 1º Arròs 2º Ous amb Verdura i Fruita (* 1º Verdura 2º Carn amb Patates i Lactis	Kcl: 724 HC: 85 Prot: 31 Lip: 32
<b>20</b> Macarrons amb Sala napolitana Sardines al forn amb tomàquet i blat de moro Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Ous amb Patates i Lactis	<b>21</b> Amanida d'arròs Estofat de gall d'indi a la jardinera logurt i pa (* 1º Verdura 2º Peix amb Verdura i Fruita	<b>22</b> Amanida completa Canelons de carn gratinats (beixamel i formatge) Fruita i pa (* 1º Llegums 2º Carn amb Verdura i Lactis	<b>23</b> Mongeta verda amb patates Botifarra al forn amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa (* 1º Arròs 2º Peix amb Patates i Fruita	<b>24</b> Llenties estofades Caella a l'andalusa amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Ous amb Patates i Lactis	<b>25</b> (**) 1º Pasta 2º Carn amb Verdura i Lactis (* 1º Verdura 2º Peix amb Arròs i Fruita	<b>26</b> (**) 1º Patates 2º Ous amb Verdura i Fruita (* 1º Verdura 2º Carn amb Pasta i Lactis	Kcl: 686 HC: 87 Prot: 28 Lip: 28
<b>27</b> Espaguetis ofegats Tonyina amb tomàquet amb enciam i cogombre Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Ous amb Patates i Fruita	<b>28</b> Crema de carbassó Llom amb salsa de xampinyons amb Enciam i pipes Gelats i pa (* 1º Llegums 2º Peix amb Pasta i Fruita	<b>29</b> 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	<b>30</b> Amanida de Cigrons (tomàquet, tonyina, ou dur i olives) Truita francesa amb formatge Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Carn amb Verdura i Lactis	<b>31</b> Tricolor de verdura ofegada Contraçuixa de pollastre al forn amb patates fregides Fruita i pa (* 1º Patates 2º Ous amb Verdura i Fruita			Kcl: 700 HC: 76 Prot: 33 Lip: 33

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