

MENÚ ECOLÒGIC ESCOLES



Menú LOLA ANGLADA GENER 2019

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		8	9	10	11
dinar		<ul style="list-style-type: none"> ○ Macarrons amb tomàquet ○ Truita de patata amb enciam ,cogombre i olives negres ○ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Llenties estofades ○ Llom arrebossat (fet per la cuinera) pipes, blat de moro i enciam ○ logurt 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Sopa d'arròs ○ Pizza bolonyesa ○ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Crema de verdures ➢ Pollastre amb ½ patata al caliu ➢ Fruita
		675 Kcal	635 Kcal	765 Kcal	721 Kcal
sopar		Verdura Carn roja	Pasta Peix blanc	Verdura Carn blanca	Pasta Peix blau
	14	15	16	17	18
dinar	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Arròs amb samfaina ▪ Truita de verdures amb tomàquet, pastanaga i panses ▪ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sopa de pasta ▪ Peix fresc al forn amb enciam, olives verdes i raves ▪ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Patata i verdura ▪ Hamburguesa de vedella amb enciam, cogombre i remolatxa ▪ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mongeta seca ▪ Gall dindi estofat amb xampinyons ▪ logurt 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Crema de verdures ▪ Peix fresc enfarinat amb ½ patata al caliu ▪ Fruita
	799 Kcal	641 Kcal	745 Kcal	705 Kcal	784 Kcal
sopar	Verdura Carn vermella	Verdura Ou	Arròs Llegum	Verdura Peix blau	Pasta Carn blanca
	21	22	23	24	25
dinar	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Sopa de peix ❖ Truita de patata i verdura amb enciam i pastanaga ❖ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Crema de verdura ❖ Enfilat de gall dindi amb cus-cús ❖ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Patata i verdura ❖ Botifarra de porc amb tomàquet, olives verdes i ceba tendra ❖ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Llenties guisades ❖ Pollastre al forn amb amanida ❖ logurt 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Espirals amb salsa carbonara ❖ Peix fresc amb enciam , remolatxa i blat de moro ❖ Fruita
	759 Kcal	760 Kcal	720 Kcal	721 Kcal	633 Kcal
sopar	Verdura Carn vermella	Pasta Peix blau	Pasta ou	Pasta Peix blanc	Verdura Llegum
	28	29	30	31	
dinar	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Paella de peix ➢ Truita de carbassó amb enciam, pipes i blat de moro ➢ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Macarrons bolonyesa ➢ Peix fresc amb ceba tendra confitada i panses ➢ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Patata i verdura ➢ Mandonguilles amb enciam i olives ➢ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Cigrons guisats ➢ Filet de pollastre amb tomàquet, remolatxa i enciam ➢ logurt 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Crema de verdura amb rostes ➢ Pizza de tonyina ➢ Fruita
	789 Kcal	638 Kcal	623 Kcal	711 Kcal	673 Kcal
sopar	Verdura Carn blanca	Verdura Ou	Pasta Peix blau	Pasta Peix blanc	Pasta Llegum

Totes les FRUITES, les VERDURES, les LLEGUMS, els CEREALS, les PASTES i els Làctics utilitzats en l'elaboració dels menús, prové de l'agricultura ecològica, La VEDELLA, el PORC són productes ecològics certificada per la CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica)

Núria Ripoll Suñé 21425--C

