

ESCOLA LA MUNTANYETA: MENÚ ECOLÒGIC SETEMBRE

Setmana	5 Dilluns	6 Dimarts	7 Dimecres	8 Dijous	9 Divendres	Aport Mitja Sopar	
Dinar	VACANCES	VACANCES	VACANCES	VACANCES	VACANCES	Kcal	
						Hc (g)	
						Lipids (g)	
						Prot. (g)	
Sopar							
Setmana	12 Dilluns	13 Dimarts	14 Dimecres	15 Dijous	16 Divendres	Aport Mitja Sopar	
Dinar	MACARRONS AMB TOMÀQUET	AMANIDA D'ARRÒS	LLENTIES GUISADES	SOPA DE FIDEUS	CREMA DE VERDURES	Kcal	627
	HAMBURGUESA DE VEDELLA AL FORN	FILET DE LIMANDA AL FORN	TRUITA DE CARBASSÓ	ESCALOPA DE POLLASTRE	FILET DE BACALLÀ	Hc (g)	47
	AMB AMANIDA	AMB SALSA VERDA	AMB AMANIDA	AMB AMANIDA	AMB SAMFAINA I ARRÒS BLANC	Lipids (g)	38
	FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA	IOGURT NATURAL	Prot. (g)	28
Sopar	GASPATXO	SAMFAINA	AMANIDA VERDA	MONGETA TENDRE AMB PATATA	COUS COUS AMB VERDURES		
	SEITONS AL FORN	OUS DURS AMB AMANIDA	DAUS DE PIT DE POLLASTRE AMB ALL I JULIVERT	MELBA AL FORN	PA AMB TOMÀQUET I PERNIL		
	FRUITA	IOGURT NATURAL	FRUITA	FRUITA	FRUITA		
Setmana	19 Dilluns	20 Dimarts	21 Dimecres	22 Dijous	23 Divendres	Aport Mitja Sopar	
Dinar	ARRÒS AMB TOMÀQUET	VERDURA DEL TEMPS	CIGRONS GUISATS AMB VERDURES	ESPAGUETIS A LA CARBONARA	AMANIDA DE PATATA	Kcal:	603
	FILET DE ROSADA A LA LLIMONA	ESTOFAT DE VEDELLA	TRUITA DE FORMATGE	RODELLA DE MUSSOLA AL FORN	TALL RODÓ DE PORC AL FORN	Hc (g)	43
	AMB AMANIDA	AMB BOLETS	AMB AMANIDA	AMB VERDURETES	AMB SALSA	Lipids (g)	35
	FRUITA	FRUITA	FRUITA	IOGURT NATURAL	FRUITA	Prot. (g)	29
Sopar	EMPEDRAT DE LLENTIES	SALTAT DE PÈSOLS AMB PERNIL	AMANIDA DE GERMINATS AMB LLAVORS	CREMA DE CARBASSÓ	ESPIRALS AMB VERDURES		
	OUS REMANATS AMB BOLETS	LLENGUADO AMB ESCALIVADA	MERO AMB PATATES AL FORN	BROQUETA DE GALL DINDI AMB VERDURES	MAIRES A L'ANDALUSA		
	FRUITA	IOGURT NATURAL	FRUITA	FRUITA	FRUITA		
Setmana	26 Dilluns	27 Dimarts	28 Dimecres	29 Dijous	30 Divendres	Aport Mitja Sopar	
Dinar	LLENTIES GUISADES AMB ARRÒS	CREMA DE VERDURA	ARRÒS TRES DELÍCIES (OU, PERNIL, PASTANAGA)	MACARRONS AMB TONYINA	AMANIDA RUSSA	Kcal:	631
	TRUITA DE PERNIL	LLUÇ A LA ROMANA	FRICANDÓ DE VEDELLA GUISAT	RODELLA DE CAELLA AL FORN	CAP DE LLOM AL FORN	Hc (g)	46
	AMB AMANIDA	AMB AMANIDA	AMB SALSA	AMB AMANIDA	AMB GUARNICIÓ	Lipids (g)	37
	FRUITA	FRUITA	FRUITA	MACEDONIA DE FRUITA	BATUT DE FRUITA	Prot. (g)	28
Sopar	AMANIDA D'ENCIAM AMB BLAT DE MORO I PASTANAGA	ARRÒS SALTAT AMB VERDURETES	CREMA DE VERDURES	SALMOREJO	CINTES AMB PESTO		
	SARDINES AL FORN AMB ALL I JULIVERT	PIT DE POLLASTRE AMB SALSA	CALAMARS A LA PLANXA	CONILL AMB ALLADA	TRUITA DE XAMPINYONS		
	FRUITA	FRUITA	IOGURT NATURAL	FRUITA	FRUITA		

La certificació és necessària per tal de garantir que el sistema de producció ecològic dels aliments arribi al consumidor amb les màximes garanties. En els vostres menús tot és ecològic menys ou, peix, embotit i carn de conill i poltre.



Serveis Educatius PAM i PIPA



Menús elaborats pel membre
2023 AEDN