ESCOLA LA MUNTANYETA: MENÚ ECOLÒGIC DESEMBRE

Setmana	28 Dilluns	29 Dimarts	30 Dimecres	1 Dijous	2 Divendres	Aport Mitja Sopar	
Dinar				TRINXAT DE COL I PATATA SALSITXES DE PORC AL FORN AMB AMANIDA MACEDÒNIA DE FRUITA	SOPA DE GALETS DAUS DE VEDELLA GUISATS AMB PATATES FREGIDES IOGURT NATURAL	Kcal Hc (g) Lipids (g) Prot. (g)	826 49 46 23
Sopar				LASANYA VEGETAL LLUÇET AL FORN FRUITA	BRÒQUIL AMB PATATA I PASTANAGA TRUITA DE CEBA I JULIVERT FRUITA		
Setmana	5 Dilluns	6 Dimarts	7 Dimecres	8 Dijous	9 Divendres	Aport Mitja Sopar	
Dinar	FESTA	FESTA	ARRÒS AMB TOMÀQUET HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB PATATA AL FORN IOGURT NATURAL	FESTA	LLENTIES GUISADES TRUITA DE TONYINA AMB VERDURETES FRUITA	Kcal Hc (g) Lipids (g) Prot. (g)	902 50 36 36
Sopar			CREMA DE CARBASSA SÍPIA A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT FRUITA		BLEDES AMB PATATA I PANSES BROQUETA MORUNA FRUITA		
Setmana	12 Dilluns	13 Dimarts	14 Dimecres	15 Dijous	16 Divendres	Aport Mitja Sopar	
Dinar	MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE FILET DE LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA FRUITA	CIGRONS GUISATS TRUITA DE PERNIL AMB AMANIDA FRUITA	VERDURA DEL TEMPS RODELLA DE MUSSOLA AL FORN A LA LLIMONA AMB AMANIDA FRUITA	ARRÒS A LA CASSOLA (PEBROT, CEBA, CALAMAR) ESCALOPA DE POLLASTRE AMB AMANIDA IOGURT NATURAL	CREMA DE VERDURES RODÓ DE VEDELLA AMB PASTA SALTADA FRUITA	Kcal: Hc (g) Lipids (g) Prot. (g)	827 79 34 32
Sopar	CALDO VEGETAL AMB FIDEUS CUIXA DE GALL DINDI AL FORN FRUITA	COLIFLOR GRATINADA FILET DE SARDINES AL FORN IOGURT NATURAL	ESPAGUETIS AMB PESTO TRUITA A LA FRANCESA FRUITA	ESPINACS AMB PATATA I OU DUR LLUÇ ARREBOSSAT FRUITA	SOPA D'ARRÒS CONGRE A LA PLANXA AMB LLIMONA FRUITA		
Setmana	19 Dilluns	20 Dimarts	21 Dimecres	22 Dijous	23 Divendres	Aport Mitja Sopar	
Dinar	ESPAGUETIS A LA CARBONARA CAP DE LLOM AL FORN AMB AMANIDA FRUITA	VERDURA DEL TEMPS PASTÍS DE CARN AMB BEIXAMEL FRUITA	ARRÒS TRES DELÍCIES (OU, PASTANAGA, PÈSOLS) FILET DE LIMANDA AL FORN AMB AMANIDA MACEDÒNIA DE FRUITA	SOPA DE NADAL FRICANDÓ DE VEDELLA AMB PANSES I PRUNES POSTRES ESPECIALS	VACANCES	Kcal: Hc (g) Lipids (g) Prot. (g)	929 96 37 27
Sopar	CREMA DE BRÒQUIL TRUITA D'ALLS TENDRES IOGURT NATURAL	CINTES AMB SALSA DE TOMÀQUET I ORENGA SORELL AL FORN AMB LLIMONA FRUITA	SALTEJAT DE COL, CEBA I NAP AMB SALSA DE SOIA CONTRACUIXA DE POLLASTRE MACERADA AMB HERBES A LA PLANXA FRUITA	PASTANAGA I PORRO AL VAPOR LLOBARRO AL FORN AMB VERDURES 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