

ESCOLA LA MUNTANYETA: MENÚ ECOLÒGIC S/GLUTEN GENER

Setmana	9 Dilluns	10 Dimarts	11 Dimecres	12 Dijous	13 Divendres	Aport Mitja Sopar	
Dinar	MACARRONS NAPOLITANA CALAMARS A LA PLANXA AMB AMANIDA FRUITA	CIGRONS GUIATS AMB BLEDES TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA FRUITA	PURÉ DE PATATA BACALLÀ AMB SALSA DE TOMÀQUET I VERDURETES IOGURT NATURAL	ARRÒS TRES DELÍCIES (OU, PASTANAGA, PÈSOLS) CARN MAGRE DE PORC AMB AMANIDA FRUITA	VERDURA DEL TEMPS DAUS DE VEDELLA GUIATS AMB POMA FRUITA	Kcal	790
						Hc (g)	42
						Lipids (g)	34
						Prot. (g)	25
Sopar	COL LOMBARDA AMB PANSES I POMA CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB HERBES IOGURT NATURAL	CREMA DE CARBASSA I MONIATO LLUÇET AL FORN FRUITA	AMANIDA TÈBIA CANELONS AL FORN FRUITA	BLEDES AMB PATATA I PASTANAGA SEITONS AL FORN FRUITA	ARRÒS AMB TOMÀQUET TRUITA DE FORMATGE FRUITA		
Setmana	16 Dilluns	17 Dimarts	18 Dimecres	19 Dijous	20 Divendres	Aport Mitja Sopar	
Dinar	LLENTIES GUIADES AMB VERDURES TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA FRUITA	COLIFLOR AMB PATATA HAMBURGUESA DE CONILL AL FORN AMB AMANIDA FRUITA	ARRÒS A LA CASSOLA (PEBROT, CEBA, CALAMAR) TONYINA AMB SAMFAINA (CEBA, PEBROT I TOMÀQUET) IOGURT NATURAL	SOPA DE FIDEUS POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES FREGIDES FRUITA	ESPAGUETIS A LA CARBONARA GALL DINDI AL FORN AMB AMANIDA FRUITA	Kcal	800
						Hc (g)	47
						Lipids (g)	37
						Prot. (g)	32
Sopar	CREMA DE ESPINACS BROQUETA DE GALL DINDI AMB VERDURES FRUITA	CINTES AMB SALSA DE BOLETUS LLOBARRO AL FORN POMA AL FORN	BRÒQUIL AMB PATATA I PASTANAGA TRUITA AMB TONYINA FRUITA	PURÉ DE PASTANAGA I PATATA SARDINES A LA PLANXA FRUITA	BROU VEGETAL SÍPIA A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT IOGURT NATURAL		
Setmana	23 Dilluns	24 Dimarts	25 Dimecres	26 Dijous	27 Divendres	Aport Mitja Sopar	
Dinar	ARRÒS AMB TOMÀQUET FILET DE LLUÇ AL FORN A LES FINES HERBES AMB AMANIDA FRUITA	CIGRONS GUIATS AMB VERDURES TRUITA DE PERNIL AMB AMANIDA FRUITA	SOPA DE GALETS RODELLA DE MUSSOLA AL FORN AMB AMANIDA FRUITA	MACARRONS AMB SALSA DE PORROS RODÓ DE VEDELLA ROSTIT AMB VERDURETES FRUITA	CREMA DE PASTANAGA BOTIFARRA DE PORC AL FORN AMB ARRÒS BLANC IOGURT NATURAL	Kcal:	837
						Hc (g)	78
						Lipids (g)	42
						Prot. (g)	28
Sopar	CREMA DE COLIFLOR LLOM A LA PLANXA FRUITA	SOPA DE CEBA AMB PA I FORMATGE SORELL AL FORN IOGURT NATURAL	TRINXAT DE COL HAMBURGUESA DE POLLASTRE FRUITA	PASTANAGA I PORRO AL VAPOR LASANYA GRATINADA FRUITA	ARRÒS AMB VERDURES VERAT A LA PLANXA AMB PEBRE I SAL FRUITA		
Setmana	30 Dilluns	31 Dimarts	1 Dimecres	2 Dijous	3 Divendres	Aport Mitja Sopar	
Dinar	ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE CAELLA AL FORN AMB AMANIDA FRUITA	VERDURA DEL TEMPS HAMBURGUESA DE POLLASTRE AL FORN AMB PASTA SALTADA IOGURT AMB MELMELADA ECOLÒGICA				Kcal:	776
						Hc (g)	72
						Lipids (g)	32
						Prot. (g)	38
Sopar	COR DE CARXOFES AL FORN AMB SAL, PEBRE I OLI CONILL AL FORN IOGURT NATURAL	SOPA D'ARRÒS CONGRE A LA PLANXA 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 polltre.



Serveis Educatius PAM i PIPA



Menús elaborats pel membre
2023 AEDN