

ESCOLA LA MUNTANYETA: MENÚ ECOLÒGIC S/GLUTEN MARÇ

Setmana				1 Dijous	2 Divendres	Aport Mitja Sopar	
Dinar				LLENTIES GUISADES	MACARRONS AMB TOMÀQUET	Kcal	746
				MANDONGUILLES DE CONILL A LA JARDINERA (PÉSOL, PATATA, PASTANAGA)	FILET DE LLUÇ AL FORN	Hc (g)	47
				FRUITA	AMB AMANIDA	Lipids (g)	32
					FRUITA	Prot. (g)	26
Sopar				CREMA DE PORROS	COL LOMBARDA AMB POMA I PANSES		
				TRUITA DE XAMPINYONS	CUIXA DEL GALL DINDI AL FORN		
				FRUITA	FRUITA		
Setmana	5 Dilluns	6 Dimarts	7 Dimecres	8 Dijous	9 Divendres	Aport Mitja Sopar	
Dinar	ESPAGUETIS A LA CARBONARA	VERDURA DEL TEMPS	CIGRONS GUISATS	SOPA DE FIDEUS	ARRÒS AMB TOMÀQUET	Kcal	722
	FILET DE LIMANDA AL FORN A LA LLIMONA	TRUITA DE PERNIL	RODELLA DE CAELLA AL FORN	CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA TARONJA	LLOM DE PORC A LA PLANXA	Hc (g)	43
	AMB AMANIDA	AMB AMANIDA	AMB VERDURETES	AMB AMANIDA	AMB AMANIDA	Lipids (g)	36
	FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA	IOGURT AMB MELMELADA ECOLÒGICA	Prot. (g)	30
Sopar	SOPA DE CEBA	CINTES AMB TOMÀQUET I ORENGA	ARRÒS AMB PASTANAGA I PORRO	COLIFLOR AMB PATATA AL VAPOR	CALDO AMB FIDEUS		
	PIT DE POLLASTRE AMB HERBES A LA PLANXA	SORELL A LA PLANXA	CUIXA DE GALL DINDI AL FORN	SALMÓ A LA PLANXA	TRUITA DE PERNIL		
	FRUITA	IOGURT NATURAL	FRUITA	FRUITA	FRUITA		
Setmana	12 Dilluns	13 Dimarts	14 Dimecres	15 Dijous	16 Divendres	Aport Mitja Sopar	
Dinar	LLENTIES GUISADES	MINESTRA DE VERDURA	MACARRONS AMB SALSA DE PORROS	PURÉ DE PATATA	ARRÒS TRES DELÍCIES (PASTANAGA, PERNIL, OU)	Kcal:	791
	TRUITA DE FORMATGE	DAUS DE VEDELLA GUISATS	SIPIA ESTOFADA	RODÓ DE PORC AL FORN	FILET DE BACALLÀ	Hc (g)	75
	AMB AMANIDA	AMB AMANIDA	AMB VERDURETES	AMB AMANIDA	AMB SALSA VERDA	Lipids (g)	38
	FRUITA	FRUITA	FRUITA	IOGURT NATURAL	MACEDÒNIA DE FRUITA	Prot. (g)	26
Sopar	CREMA DE CALÇOTS	ARRÒS AMB TOMÀQUET	PÈSOLS AMB CEBA I PATATA	BRÒQUIL AMB PASTANAGA I PORRO	AMANIDA TEBIA		
	BROQUETA DE PIT DE POLLASTRE AMB POMA	VERAT AL FORN	LLOM DE PORC A LA PLANXA	REMENAT DE GAMBES I ESPÀRRECS	PASTA FRESCA AMB SALSA DE BOLETUS		
	FRUITA	IOGURT NATURAL	FRUITA	FRUITA	FRUITA		
Setmana	19 Dilluns	20 Dimarts	21 Dimecres	22 Dijous	23 Divendres	Aport Mitja Sopar	
Dinar	MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE	CIGRONS GUISATS	ARRÒS A LA CASSOLA (PEBROT, CEBA, CALAMAR)	CREMA DE VERDURES	SOPA DE GALETS	Kcal:	831
	RODELLA DE MUSSOLA AL FORN	TRUITA D'ESPINACS	FILET DE LLUÇ AL FORN	CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA LLIMONA	FRICANDÓ DE VEDELLA	Hc (g)	77
	AMB AMANIDA	AMB AMANIDA	AMB AMANIDA	AMB PATATES XIPS NATURALS	AMB BOLETS I VERDURETES	Lipids (g)	38
	FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA	IOGURT NATURAL	Prot. (g)	31
Dinar	ARRÒS AMB TOMÀQUET	FIDEUS A LA CASSOLA	LLENTIES GUISADES	VERDURA DEL TEMPS	PATATES GUISADES		
	TRUITA D'ESPÀRRECS	SALSITXES DE CONILL AL FORN	CALAMARS A L'ANDALUSA (SENSE FARINA)	HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB SALSA DE TOMÀQUET I ARRÒS BLANC	CARN MAGRE AL FORN		
	AMB AMANIDA	AMB AMANIDA	AMB AMANIDA	IOGURT NATURAL	AMB POMA		
	FRUITA	FRUITA	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