

ESCOLA LA MUNTANYETA: MENÚ ECOLÒGIC S/GLUTEN JUNY

Setmana					1 Divendres	Aport Mitja Dinar	
Dinar					ARRÒS AMB TOMÀQUET	Kcal:	768
					FILET DE LLUÇ A LA LLIMONA	Hc (g)	43
					AMB AMANIDA	Lipids (g)	29
					FRUITA	Prot. (g)	26
Sopar					VICHYSOISE		
					LLOM DE PORC A LA PLANXA FRUITA		
Setmana	4 Dilluns	5 Dimarts	6 Dimecres	7 Dijous	8 Divendres	Aport Mitja Dinar	
Dinar	ESPAGUETIS AMB Salsa de formatge	AMANIDA DE CIGRONS	VERDURA DEL TEMPS	SOPA DE FIDEUS	ARRÒS AMB VERDURETES	Kcal:	624
	FILET DE LIMANDA AL FORN	TRUITA DE CARBASSÓ	DAUS DE GALL DINDI ROSTITS	PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA	MANDONGUILLES DE CONILL	Hc (g)	47
	AMB AMANIDA	AMB GUARNICIÓ	AMB POMA	AMANIDA	AMB SALSA	Lipids (g)	35
	FRUITA	FRUITA	FRUITA	IOGURT NATURAL	FRUITA	Prot. (g)	29
Sopar	COL AMB PATATA	SOPA FREDA DE MELÓ	CUSCÚS AMB PANSES I VERDURES	ARRÒS AMB SAMFAINA	AMANIDA AMB BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA		
	BROQUETA DE POLLASTRE AMB PORRO I MANGO	SORELL AMB VERDURES AL FORN	TRUITA D'ESPÀRRECS	LLOBARRO AL FORN	RAP A LA PLANXA		
	FRUITA	FRUITA	IOGURT NATURAL	FRUITA	FRUITA		
Setmana	11 Dilluns	12 Dimarts	13 Dimecres	14 Dijous	15 Divendres	Aport Mitja Dinar	
Dinar	AMANIDA DE PASTA	MINESTRA DE VERDURA	ARRÒS TRES DELÍCIES (OU, PASTANAGA, PÈSOLS)	CIGRONS GUIATS	PURÉ DE PATATA	Kcal:	636
	HAMBURGUESA DE PORC AL FORN	ESTOFAT DE VEDELLA	RODELLA DE CAELLA AL FORN	TRUITA DE PERNIL	LLOM DE BACALLÀ	Hc (g)	44
	AMB VERDURETES	AMB BOLETS	AMB AMANIDA	AMB AMANIDA	AMB SAMFAINA	Lipids (g)	37
	FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA	(CEBA, PEBROT I TOMÀQUET)	Prot. (g)	32
Sopar	MONGETA TENDRA, PORRO I PASTANAGA AL VAPOR	TALLARINES AMB PASTANAGA I PÈSOLS	ESPINACS AMB PANSES I PATATA AL VAPOR	GASPATXO	QUINOA AMB VERDURES		
	TRUITA DE CEBA I JULIVERT	VERAT AL FORN	SALSITXES DE POLLASTRE A LA PLANXA	LLUCET AL FORN	DAUS DE POLLASTRE MACERATS AL WOK		
	FRUITA	FRUITA	FRUITA	IOGURT NATURAL	FRUITA		
Setmana	18 Dilluns	19 Dimarts	20 Dimecres	21 Dijous	22 Divendres	Aport Mitja Dinar	
Dinar	ARRÒS AMB TOMÀQUET	VERDURA DEL TEMPS	MACARRONS AMB TONYINA	CREMA DE CARBASSÓ	PIZZA	Kcal:	635
	FILET DE LLUÇ AL FORN	HAMBURGUESA DE CONILL AL FORN	RODÓ DE GALL DINDI	FRICANDÓ DE VEDELLA ROSTIT	SALSITXES DE PORC AL FORN	Hc (g)	49
	AMB AMANIDA	AMB PASTA SALTADA	AMB AMANIDA	AMB POMA	AMB SALSA DE TOMÀQUET	Lipids (g)	35
	FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA	GELAT	Prot. (g)	30
Sopar	AMANIDA AMB GERMINATS	SALTEJAT DE BLEDES, CEBA I PASTANAGA	CREMA DE PASTANAGA	AMANIDA VERDA	SOPA DE ARRÒS		
	PIT DE GALL DINDI A LA PLANXA	SARDINES A LA PLANXA	CALAMARS AMB CEBA	SÍPIA A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT	REMENAT DE GAMBES I CARBASSÓ		
	FRUITA	IOGURT NATURAL	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