

MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE

MES: Desembre 2020

COL·LEGI: ESCOLA PIA NOSTRA SENYORA

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Valoració
	1 Bufet d'amanides. Arròs amb verdures (eco.) Abadejo amb salsa de pebrots logurt (* 1º Verdura 2º Carn amb Verdura i Fruita)	2 Bufet d'amanides. Sopa d'aviram amb pasta Hamburguesa al forn Fruita (* 1º Verdura 2º Peix amb Verdura i Lactis)	3 Bufet d'amanides. Macarrons amb salsa de tomàquet Llom adobat Fruita (* 1º Verdura 2º Peix amb Verdura i Lactis)	4 Bufet d'amanides. Llenties estofades Lluç amb salsa verda amb pèsols Fruita (* 1º Verdura 2º Ous amb Verdura i Fruita)	5 1º Verdura 2º Ous amb Arròs i Lactis 1º Patates 2º Carn amb Verdura i Fruita	6 1º Arròs 2º Peix amb Verdura i Lactis 1º Verdura 2º Carn amb Llegums i Fruita	VE: 2215/530 GT: 17 GS: 5 HC: 68 AZ: 22 PROT: 35 SAL: 2
7 FESTA 1º Pasta 2º Carn amb Verdura i Lactis (* 1º Verdura 2º Peix amb Patates i Fruita)	8 FESTA 1º Pasta 2º Peix amb Verdura i Lactis (* 1º Verdura 2º Ous amb Llegums i Fruita)	9 Bufet d'amanides. Mongetes blanques estofades (tomàquet, porro, pebrot, pastanaga, carbassó, api, patata) Truita de patates i carbassó Fruita (* 1º Verdura 2º Carn amb Verdura i Fruita)	10 Bufet d'amanides. Paella marinera Pernilets de pollastre al forn amb patates al vapor logurt (* 1º Verdura 2º Peix amb Verdura i Fruita)	11 Bufet d'amanides. Crema de pastanaga Ventresca de lluç a la grega logurt (* 1º Patates 2º Carn amb Verdura i Fruita)	12 1º Verdura 2º Carn amb Arròs i Fruita 1º Llegums 2º Ous amb Verdura i Lactis	13 1º Arròs 2º Peix amb Verdura i Fruita 1º Verdura 2º Carn amb Pasta i Lactis	VE: 2054/491 GT: 12 GS: 4 HC: 60 AZ: 14 PROT: 31 SAL: 1
14 Bufet d'amanides. Macarrons (eco.) amb salsa de tomàquet Escalopa de pollastre Fruita (* 1º Verdura 2º Ous amb Verdura i Fruita)	15 Bufet d'amanides. Crema de verdures amb coliflor Hamburguesa mixta logurt (* 1º Arròs 2º Peix amb Verdura i Fruita)	16 Bufet d'amanides. Patates estofades amb carbassa Abadejo amb salsa de pebrots Fruita (* 1º Verdura 2º Carn amb Verdura i Lactis)	17 Bufet d'amanides. Arròs a la cubana Truita de tonyina Fruita (* 1º Verdura 2º Peix amb Verdura i Lactis)	18 Bufet d'amanides. Llenties estofades Tires de mar amb salsa suau logurt (* 1º Verdura 2º Carn amb Verdura i Fruita)	19 1º Verdura 2º Carn amb Llegums i Lactis 1º Pasta 2º Ous amb Verdura i Fruita	20 1º Verdura 2º Peix amb Patates i Lactis 1º Llegums 2º Carn amb Verdura i Fruita	VE: 2440/584 GT: 26 GS: 6 HC: 57 AZ: 19 PROT: 34 SAL: 3
21 Bufet d'amanides. Sopa de Nadal Contrauixa de pollastre al forn Fruita (* 1º Verdura 2º Peix amb Verdura i Lactis)	22 1º Llegums 2º Carn amb Verdura i Lactis (* 1º Verdura 2º Ous amb Pasta i Fruita)	23 1º Arròs 2º Peix amb Verdura i Lactis (* 1º Verdura 2º Carn amb Patates i Fruita)	24 1º Llegums 2º Ous amb Verdura i Fruita (* 1º Verdura 2º Peix amb Patates i Fruita)	25 1º Verdura 2º Carn amb Arròs i Lactis (* 1º Arròs 2º Peix amb Verdura i Fruita)	26 1º Patates 2º Carn amb Verdura i Lactis 1º Verdura 2º Ous amb Llegums i Fruita	27 1º Verdura 2º Peix amb Pasta i Lactis 1º Pasta 2º Carn amb Verdura i Fruita	VE: 2466/590 GT: 6 GS: 2 HC: 105 AZ: 27 PROT: 32 SAL: 3
28 1º Arròs 2º Ous amb Verdura i Fruita (* 1º Verdura 2º Peix amb Llegums i Lactis)	29 1º Pasta 2º Carn amb Verdura i Lactis (* 1º Verdura 2º Ous amb Patates i Fruita)	30 1º Llegums 2º Peix amb Verdura i Lactis (* 1º Verdura 2º Carn amb Patates i Fruita)	31 1º Verdura 2º Peix amb Arròs i Fruita (* 1º Pasta 2º Carn amb Verdura i Lactis)				VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

(*) Recomanació sopar (**) Recomanació dinar // A partir de 18 mesos