

Escola Els Pins



Dimarts

7 Espagueti a la Marinera
(tomàquet, tonyina i musclos)
Croquetes de pernil amb Amanida
d'Enciam i Olives
Fruita amb almívar
718 kcal, 26 g Grasa, 97 g Hidr, 24 g Prot

Dimecres

8 Cigrons Estofats
Botifarra amb amanida d'enciam
Fruita del Temps
676 Kcal, 24g Grasa, 87g Hidr, 28 g Prot

Dijous

9 Crema de Verdures amb Rostes
Broqueta/pinxos pollastre amb
Patates Xips
Fruita del Temps
601 Kcal, 21g Grasa, 81 g Hidr, 22 g Prot

Divendres

10 Paella de Carn i Peix
Truita Francesa amb Amanida
d'Enciam i Pastanaga
Fruita del temps
741 Kcal, 25g Grasa, 90 g Hidr, 39 g Prot

Dilluns

13 Espirals de colors
a la bolonyesa (Carn i Tomàquet)
Lluç al Forn amb Ceba
Fruita del Temps
711 Kcal, 23g Grasa, 97g Hidr, 29 g Prot

14 Bledes amb Patates
Llibrets de Llom casolans amb
amanida de Tomàquet
Fruita del Temps
707 Kcal, 31g Grasa, 83g Hidr, 24 g Prot

15 Sopa d'Arròs
Gall d'Indi amb Salseta
Fruita del Temps
641 Kcal, 24g Grasa, 85g Hidr, 21g Prot

16 Llenties amb Verdures
Ous dur al graten amb formatge i
pernil i enciam
Iogurt
719 Kcal, 27g Grasa, 90 g Hidr, 29gProt

17 Patates amb Gambetes
Hamburguesa de Vedella amb
Amanida d'Enciam i Olives
Fruita del Temps
718 Kcal, 22g Grasa, 99g Hidr, 31 g Prot

20 Arròs amb tomàquet
Salsitxes de porc planxa amb
amanida d'enciam
Fruita del Temps
667 Kcal, 23g Grasa, 89gHidr, 26g Prot

21 Sopa casolana
amb verdures i gallina
Pollastre rostit amb patates baby
Fruita del temps
621 Kcal, 21g Grasa, 79g Hidr, 29 g Prot

22 TASTET
Crema de Llegums
Palets de Lluç Casolans amb
Amanida d'Enciam i Pastanaga
Fruita del Temps
665 Kcal, 25g Grasa, 86g Hidr, 24g Prot

23 Macarrons amb beixamel al forn
Truita de Tonyina amb amanida
d'enciam
Fruita del temps
730 kcal, 26gGrasa, 98g Hidr, 26gProt

24 Mongeta Verda amb Patates
Estofat de vedella amb salseta
Iogurt
707 Kcal, 23g Grasa, 94gHidr, 31g Prot

27 Sopa de peix amb
cap de rap i fideus
Truita patata i carbassó amb
amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del Temps
628 Kcal, 24g Grasa, 81g Hidr, 22g Prot

28 Estofat de
Mongetes Blanques
Mandonguilles mixtes amb salseta
de tomàquet
Fruita del Temps
727 Kcal, 27g Grasa, 88 g Hidr, 33 g Prot

29 Trinxat de col i patata amb
encenalls de bacon
Pernilets de pollastre amb enciam i
olives
Fruita del Temps
717 Kcal, 25g Grasa, 98g Hidr, 25g Prot

30 Arròs a la cassola
Bacalla al Forn amb salseta de Ceba
i Pebrot
Fruita del Temps
680 Kcal, 24g Grasa, 86g Hidr, 30gProt

Les fruites del temps són : pera, plàtan, poma, mandarines, maduixes,
meló, síndria,...(segons temporada)

Menús Revisats Dietètica i Nutricionalment pel Cesnut www.cesnut.com
Roser Montané Número col. 0681



www.alimentart.com

