

Bon inici de curs!

setembre 2019
Menú ESO

Tornem a l'escola!
És important tornar
a recuperar els bons
hàbits alimentaris
potenciant verdures
i hortalisses així com
la fruita de
temporada!

		DIJOUS 12		DIVENDRES 13	
		Macarrons a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) / salsa de funghi amb formatge ratllat		Arròs de muntanya (sofregit, pebrot, pastanaga, mongeta verda, albergínia i carbassó)	
		Croquetes de rostit amb enciam, pastanaga i olives verdes		Filet de lluç amb forn amb ceba i patata panadera	
		Fruita del temps		Fruita del temps	
		Kcal: 683 Lip: 23 g.		Kcal: 687 Lip: 23 g.	
		Prot: 27 g. H.C: 82 g.		Prot: 24 g. H.C: 96 g.	
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20	
Crema de verdures de temporada amb formatge i crostonets de pa	Amanida de pasta (pasta, pernil dolç, blat de moro, tomàquet i olives verdes)	Llenties a la Riojana (ceba, tomàquet, patata, pastanaga, pebrot i xoriç)	Arròs amb salsa de tomàquet	Sopa de pescadors (brou casolà de peix i pasta fina)	
Mandonguilles amb salsa de tomàquet i xampinyons / Daus de tonyina en salsa	Rodanxa de lluç arrebossada amb tomàquet al forn	Pernil de porc brassejat / bacallà al forn amb enciam, pastanaga i olives verdes	Truita carbassó amb enciam, blat de moro i olives negres	Cuixa de pollastre rostida a les fines herbes amb enciam, pastanaga i tomàquet cherry	
Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps	
Kcal: 651 Lip: 23 g.	Kcal: 697 Lip: 25 g.	Kcal: 691 Lip: 23 g.	Kcal: 710 Lip: 22 g.	Kcal: 835 Lip: 35 g.	
Prot: 28 g. H.C: 83 g.	Prot: 30 g. H.C: 88 g.	Prot: 29 g. H.C: 87 g.	Prot: 31 g. H.C: 97 g.	Prot: 21 g. H.C: 109 g.	
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	MENÚ ANIVERSARI 27	
FESTIU		Mongeta verda amb patata i pastanaga i oli d'oliva	Sopa de l'àvia (brou casolà de pollastre i vedella, tires de pollastre i pasta fina)	Macarrons a la bolonyesa (sofregit de ceba i tomàquet i carn picada) / salsa de formatge amb formatge ratllat	
FESTIU		Salmó amb salsa primavera (ceba, pebrot verd, brou de peix i farina) / Llom en salsa. Enciam i tomàquet	Fricandó de vedella amb xampinyons	Nuggets de pollastre amb patates fregides	
		Fruita del temps	Fruita del temps	Gelat	
		Kcal: 743 Lip: 24 g.	Kcal: 719 Lip: 27 g.	Kcal: 760 Lip: 27 g.	
		Prot: 34 g. H.C: 87 g.	Prot: 21 g. H.C: 98 g.	Prot: 33 g. H.C: 98 g.	
DILLUNS 30					
Amanida russa (patata, mongeta verda, pastanaga, pèsols, tonyina, ou dur i maionesa)					
Hamburguesa a la planxa amb enciam, tomàquet i blat de moro					
Fruita del temps					
Kcal: 794 Lip: 30 g.					
Prot: 32 g. H.C: 98 g.					

Les amanides de guarnició tindran els següents ingredients: enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives.
Els làctics seran: iogurts naturals o de sabors, natilles, flams i iogurts líquids.
La fruita de setembre serà: síndria, nectarina, meló, poma, pera i plàtan.