

MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE

MES: Octubre 2020

COL·LEGI: MARE DE DEU DE LA MERCE

| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres | Dissabte | Diumenge | Valoració |
|--|---|---|---|---|---|---|--|
| | | | 1 Macarrons gratinats Llom a la planxa amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) Fruita i pa integral (* 1º Verdura 2º Peix amb Arròs i Lactis | 2 Arròs napolitana Pernilets de pollastre al forn amb samfaina Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Ous amb Pasta i Lactis | 3 1º Llegums 2º Carn amb Verdura i Fruita 1º Verdura 2º Peix amb Patates i Lactis | 4 1º Verdura 2º Ous amb Patates i Lactis 1º Arròs 2º Carn amb Verdura i Fruita | VE: 3266/781 GT: 17 GS: 4 HC: 114 AZ: 25 PROT: 50 SAL: 2 |
| 5 Pèsols saltats amb patates i ceba Gratinat d'ou amb amanida de l'hort (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Peix amb Patates i Lactis | 6 Mongeta verda, pastanaga i patata ofegades Pollastre rostit a la llimona amb xampinyons logurt i pa integral (* 1º Pasta 2º Peix amb Llegums i Fruita | 7 Saltat d'arròs amb pollastre, tomàquet i curri Ventresca de lluç a la grega amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Carn amb Patates i Lactis | 8 Llenties estofades Botifarra al forn amb parmentier de patata i romaní Fruita i pa integral (* 1º Verdura 2º Peix amb Verdura i Lactis | 9 Sopa d'estrelles Ragout de vedella amb xampinyons Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Ous amb Arròs i Lactis | 10 1º Patates 2º Peix amb Verdura i Fruita 1º Verdura 2º Carn amb Pasta i Fruita | 11 1º Verdura 2º Carn amb Pasta i Lactis 1º Arròs 2º Ous amb Verdura i Fruita | VE: 2837/679 GT: 20 GS: 5 HC: 94 AZ: 26 PROT: 37 SAL: 3 |
| 12 Fideua marinera Trita de patates amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Peix amb Llegums i Lactis | 13 Crema de pastanaga i carbassa amb poma Wok oriental de porc amb verdures amb arròs logurt i pa integral (* 1º Pasta 2º Carn amb Verdura i Fruita | 14 Olleta d'Alacant Filet de lluç al forn amb vinagreta de soja amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Ous amb Patates i Lactis | 15 Patates estofades amb verdures Hamburguesa de vedella amb amanida primavera (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita i pa integral (* 1º Verdura 2º Ous amb Pasta i Lactis | 16 Arròs tres delícies Llom de sorell amb salsa de poma Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Carn amb Verdura i Lactis | 17 1º Verdura 2º Carn amb Patates i Fruita 1º Llegums 2º Peix amb Verdura i Fruita | 18 1º Arròs 2º Peix amb Verdura i Fruita 1º Verdura 2º Carn amb Pasta i Lactis | VE: 3075/736 GT: 21 GS: 3 HC: 111 AZ: 29 PROT: 32 SAL: 2 |
| 19 Llenties amb verdures Rap a la marinera amb minestra de verdures saltades Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Carn amb Patates i Lactis | 20 Crema de verdures Mandonguilles amb salsa de xampinyons logurt i pa integral (* 1º Arròs 2º Ous amb Verdura i Fruita | 21 Pasta integral a la napolitana Trita de carbassó amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Peix amb Llegums i Lactis | 22 Cigrons estofats Pollastre al chilindrón Fruita i pa integral (* 1º Verdura 2º Peix amb Verdura i Lactis | 23 Arròs amb pollastre Trita francesa amb amanida Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Carn amb Patates i Lactis | 24 1º Verdura 2º Peix amb Patates i Lactis 1º Pasta 2º Carn amb Verdura i Fruita | 25 1º Patates 2º Carn amb Verdura i Fruita 1º Verdura 2º Peix amb Arròs i Fruita | VE: 2751/658 GT: 14 GS: 3 HC: 104 AZ: 23 PROT: 34 SAL: 3 |
| 26 Crema de porros Timbal de llobarro i patates de pobre amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) Fruita i pa (* 1º Pasta 2º Carn amb Llegums i Fruita | 27 Arròs amb carbassó i salsitxes fresques Llom rostit amb salsa amb amanida de tomàquet logurt i pa integral (* 1º Verdura 2º Ous amb Pasta i Fruita | 28 Llenties estofades Trita de pernil dolç amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Peix amb Pasta i Lactis | 29 Trinxat de bròquil Wok de gall dindi amb verduretes Fruita i pa integral (* 1º Patates 2º Peix amb Verdura i Fruita | 30 Sopa de fideus Pollastre rostit a la llimona amb puré de patates Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Peix amb Verdura i Lactis | 31 1º Arròs 2º Carn amb Verdura i Lactis 1º Verdura 2º Peix amb Patates i Fruita | | VE: 2713/649 GT: 17 GS: 4 HC: 94 AZ: 26 PROT: 36 SAL: 3 |

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