

# MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE

MES: Gener 2021

COL·LEGI: MARE DE DEU DE LA MERCE

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Valoració
				<b>1</b> <b>VACANCES</b> 1º Patates 2º Peix amb Verdura i Lactis (* 1º Verdura 2º Carn amb Pasta i Fruita)	<b>2</b> 1º Arròs 2º Carn amb Verdura i Lactis 1º Verdura 2º Peix amb Patates i Fruita	<b>3</b> 1º Llegums 2º Ous amb Verdura i Lactis 1º Verdura 2º Carn amb Arròs i Fruita	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
<b>4</b> <b>VACANCES</b> 1º Pasta 2º Peix amb Verdura i Lactis (* 1º Verdura 2º Ous amb Llegums i Fruita)	<b>5</b> <b>VACANCES</b> 1º Arròs 2º Peix amb Verdura i Lactis (* 1º Verdura 2º Carn amb Patates i Fruita)	<b>6</b> <b>VACANCES</b> 1º Llegums 2º Carn amb Verdura i Fruita (* 1º Verdura 2º Peix amb Arròs i Lactis)	<b>7</b> <b>VACANCES</b> 1º Verdura 2º Peix amb Pasta i Fruita (* 1º Patates 2º Carn amb Verdura i Fruita)	<b>8</b> <b>VACANCES</b> 1º Llegums 2º Carn amb Verdura i Fruita (* 1º Verdura 2º Ous amb Pasta i Lactis)	<b>9</b> 1º Pasta 2º Carn amb Verdura i Lactis 1º Verdura 2º Peix amb Patates i Fruita	<b>10</b> 1º Verdura 2º Ous amb Patates i Fruita 1º Arròs 2º Carn amb Verdura i Lactis	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
<b>11</b> Llenties estofades amb moniato Truita de patates amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Peix amb Pasta i Lactis)	<b>12</b> Arròs a banda Croquetes de pollastre amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) logurt i <b>pa integral</b> (* 1º Verdura 2º Peix amb Pasta i Fruita)	<b>13</b> Cigrons amb verdures Hamburguesa de vedella amb patates panadera Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Ous amb Verdura i Lactis)	<b>14</b> Crema de carbassó Llom amb allada amb amanida amb d'enciam, blat de moro i quinoa Fruita i <b>pa integral</b> (* 1º Patates 2º Peix amb Llegums i Fruita)	<b>15</b> Pasta saltada amb verdures Rap amb salsa verda amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Carn amb Arròs i Lactis)	<b>16</b> 1º Verdura 2º Carn amb Patates i Lactis 1º Pasta 2º Ous amb Verdura i Fruita	<b>17</b> 1º Verdura 2º Peix amb Patates i Fruita 1º Arròs 2º Carn amb Verdura i Lactis	VE: 3333/797 GT: 27 GS: 4 HC: 110 AZ: 26 PROT: 35 SAL: 3
<b>18</b> Minestra de verdures saltades Llom de perca amb pil-pil de tomàquet amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro Fruita i pa (* 1º Llegums 2º Carn amb Patates i Lactis)	<b>19</b> Patates estofades amb costella i farigola Salsitxes al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga logurt i <b>pa integral</b> (* 1º Verdura 2º Peix amb Pasta i Fruita)	<b>20</b> Crema de carbassa Mandonguilles amb salsa de xampinyons amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) Fruita i pa (* 1º Arròs 2º Peix amb Patates i Fruita)	<b>21</b> Macarrons amb beixamel de Idiazábal Truita de formatge Idiazábal i bacallà amb amanida d'enciam i tomàquet Intxaursalsa i <b>pa integral</b> (* 1º Verdura 2º Peix amb Llegums i Fruita)	<b>22</b> Sopa de peix amb pasta Wok de gall dindi amb verdures Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Ous amb Verdura i Lactis)	<b>23</b> 1º Pasta 2º Carn amb Verdura i Fruita 1º Verdura 2º Peix amb Patates i Lactis	<b>24</b> 1º Verdura 2º Ous amb Pasta i Lactis 1º Arròs 2º Carn amb Verdura i Fruita	VE: 2984/714 GT: 27 GS: 7 HC: 84 AZ: 24 PROT: 33 SAL: 2
<b>25</b> Pèsols saltats amb bacó Truita de carbassó amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Carn amb Patates i Lactis)	<b>26</b> Mongeta verda, pastanaga i patata ofegades Pollastre rostit a la llimona amb amanida de tomàquet logurt i <b>pa integral</b> (* 1º Pasta 2º Peix amb Patates i Fruita)	<b>27</b> 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 Ous amb Pasta i Lactis)	<b>28</b> Llenties estofades Botifarra al forn amb parmentier de patata i romaní Fruita i <b>pa integral</b> (* 1º Verdura 2º Peix amb Verdura i Lactis)	<b>29</b> Sopa d'estrelles Ragout de vedella amb xampinyons Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Peix amb Llegums i Fruita)	<b>30</b> 1º Arròs 2º Carn amb Verdura i Lactis 1º Verdura 2º Ous amb Pasta i Fruita	<b>31</b> 1º Patates 2º Peix amb Verdura i Lactis 1º Verdura 2º Carn amb Arròs i Fruita	VE: 2790/668 GT: 20 GS: 5 HC: 94 AZ: 26 PROT: 34 SAL: 3

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

**VISITA LA NOSTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)**