

MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE

MES: Gener 2022

COL·LEGI: MARE DE DEU DE LA MERCE

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Valoració
<p>3</p> <p>VACANCES 1º Pasta 2º Peix amb Verdura i Lactis (* 1º Verdura 2º Carn amb Patates i Fruita)</p>	<p>4</p> <p>VACANCES 1º Arròs 2º Carn amb Verdura i Fruita (* 1º Verdura 2º Ous amb Patates i Lactis)</p>	<p>5</p> <p>VACANCES 1º Llegums 2º Peix amb Verdura i Fruita (* 1º Verdura 2º Carn amb Pasta i Fruita)</p>	<p>6</p> <p>VACANCES 1º Arròs 2º Ous amb Verdura i Lactis (* 1º Verdura 2º Carn amb Patates i Fruita)</p>	<p>7</p> <p>VACANCES 1º Pasta 2º Peix amb Verdura i Fruita (* 1º Verdura 2º Ous amb Llegums i Lactis)</p>	<p>8</p> <p>1º Verdura 2º Peix amb Pasta i Lactis 1º Patates 2º Carn amb Verdura i Fruita</p>	<p>9</p> <p>1º Llegums 2º Carn amb Verdura i Fruita 1º Verdura 2º Peix amb Arròs i Lactis</p>	<p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>
<p>10</p> <p>Espirals amb tomàquet Truita de tonyina amb patates xips Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Peix amb Verdura i Lactis)</p>	<p>11</p> <p>Pèsols saltats amb patates i ceba Canelons de carn logurt i pa integral (* 1º Verdura 2º Carn amb Verdura i Fruita)</p>	<p>12</p> <p>Paella mixta Palometa amb salsa de pastanaga amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Carn amb Patates i Lactis)</p>	<p>13</p> <p>Sopa a la marinera amb peix i quinoa Pollastre a la poma Fruita i pa integral (* 1º Verdura 2º Peix amb Verdura i Fruita)</p>	<p>14</p> <p>Cigrons a la catalana amb espinacs i ou dur Salsitxes fresques al forn amb saltejat de verdures Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Ous amb Patates i Lactis)</p>	<p>15</p> <p>1º Arròs 2º Peix amb Verdura i Lactis 1º Verdura 2º Carn amb Llegums i Fruita</p>	<p>16</p> <p>1º Verdura 2º Ous amb Pasta i Fruita 1º Patates 2º Peix amb Verdura i Lactis</p>	<p>VE: 3382/809 GT: 28 GS: 5 HC: 109 AZ: 28 PROT: 34 SAL: 2</p>
<p>17</p> <p>Mongeta tendra amb patates Lluç amb pernil i formatge amb parmentier de pastanaga amb soja Fruita i pa (* 1º Llegums 2º Ous amb Pasta i Lactis)</p>	<p>18</p> <p>Arròs napolitana Hamburguesa de vedella amb parmentier de pastanaga amb soja logurt i pa integral (* 1º Verdura 2º Peix amb Patates i Fruita)</p>	<p>19</p> <p>Mongetes blanques estofades amb verdures Truita de patates amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Carn amb Patates i Lactis)</p>	<p>20</p> <p>Espaguetis bolonyesa Abadejo al curri amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita i pa integral (* 1º Verdura 2º Carn amb Arròs i Fruita)</p>	<p>21</p> <p>Crema de verdures amb kale Pollastre rostit al romaní amb patates fregides Fruita i pa (* 1º Patates 2º Peix amb Verdura i Lactis)</p>	<p>22</p> <p>1º Arròs 2º Peix amb Verdura i Lactis 1º Verdura 2º Carn amb Pasta i Fruita</p>	<p>23</p> <p>1º Pasta 2º Carn amb Verdura i Fruita 1º Verdura 2º Ous amb Llegums i Lactis</p>	<p>VE: 3082/737 GT: 24 GS: 4 HC: 104 AZ: 25 PROT: 33 SAL: 2</p>
<p>24</p> <p>Llenties estofades (carbassó, pebrot, tomàquet, patata) Truita de formatge amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Peix amb Pasta i Lactis)</p>	<p>25</p> <p>Arròs amb magre i xampinyons Croquetes de pollastre amb amanida verda (enciam, pebrot verd i olives) logurt i pa integral (* 1º Verdura 2º Peix amb Patates i Fruita)</p>	<p>26</p> <p>Sopa de verdures Pastís de salmó amb salsa de tomàquet i cúrcuma amb patates panadera Fruita i pa (* 1º Pasta 2º Carn amb Verdura i Lactis)</p>	<p>27</p> <p>Crema de carbassó Llom amb allada amb amanida amb d'enciam, blat de moro i quinoa Fruita i pa integral (* 1º Patates 2º Ous amb Arròs i Fruita)</p>	<p>28</p> <p>Pasta amb verdures Pasta bolonyesa amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Carn amb Llegums i Lactis)</p>	<p>29</p> <p>1º Verdura 2º Peix amb Patates i Fruita 1º Arròs 2º Carn amb Verdura i Lactis</p>	<p>30</p> <p>1º Verdura 2º Ous amb Pasta i Fruita 1º Llegums 2º Carn amb Verdura i Lactis</p>	<p>VE: 3239/775 GT: 29 GS: 4 HC: 105 AZ: 25 PROT: 28 SAL: 3</p>
<p>31</p> <p>Minestra de verdures saltades Mandonguilles de vedella amb jardinera de xampinyons Fruita i pa (* 1º Arròs 2º Peix amb Verdura i Lactis)</p>							<p>VE: 2738/655 GT: 26 GS: 7 HC: 84 AZ: 25 PROT: 24 SAL: 2</p>

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

VISITA LA NOSTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES