




Escola Concepcio – Menús Maig 2017

Dilluns 1					Dimarts 2				Dimecres 3				Dijous 4				Divendres 5							
					Amanida de llacets (blat de moro, pastanaga, olives)				Crema de pastanaga (pastanaga, patata, ceba, porros)				Llenties estofades				Mongetes tendres i patates							
					Truita de patates amb carbassó amb enciam				Filet de lluç al forn amb arròs llarg				Pernillets pollastre al forn a les herbes provençals amb amb mesclum d'enciams				Bistec magre de porc amb enciam i pastanaga ratllada							
Fruita del temps					Fruita del temps				Fruita del temps				Fruita del temps											
Cal	Lip	Prot	HC		Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC				
715	23	26	101		732	28	27	93	741	30	22	97	671	19	27	98								
Dilluns 8					Dimarts 9				Dimecres 10				Dijous 11				Divendres 12 menú vega							
Arròs tres delícies					Bròquil amb patates gratinats				cous cous saltejat amb cigrons (ceba, pastanaga, tomàquet, ..)				Sopa de verdures amb pasta				Macarrons ecològics amb sofregit tomàquet i ceba							
Filet de lluç planxa amb enciam i pipes de gira-sol					Estofat de gall d'indi al curry amb xampinyons				Truita de patates amb mesclum d'enciams				Hamburguesa de vedella planxa amb patata al caliu				Croquetes d'espinaacs enciam i olives							
logurt de granja ensucrat					Fruita del temps				Fruita del temps				fruita del temps				Macedònia de fruites							
Cal	Lip	Prot	HC		Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC				
723	27	25	95		666	26	24	84	746	22	27	110	716	24	30	95	710	26	23	96				
Dilluns 15					Dimarts 16				Dimecres 17				Dijous 18				Divendres 19							
Crema de carbassó i porros					Espaguetis ecològics amb tomàquet i formatge				Amanida rusa (pesol , pastanaga , patata i mongeta)				Mongeta blanca ecol. saltejades amb patates				Arròs blanc amb tomàquet							
Mandonguilles de vedella amb xampinyons i cus cus					Filet de llenguadina amb enciam i olives				Pollastre al forn amb llimona i romaní amb mesclum d'enciams				Salsitxes de porc amb enciam i pipes de gira-sol				Filet de lluç planxa amb picada d'allets amb enciam							
logurt de granja ensucrat					Fruita del temps				Fruita del temps				Fruita del temps				gelat							
Cal	Lip	Prot	HC		Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC				
662	26	24	83		779	31	23	102	675	27	24	84	683	27	24	86	705	21	30	99				
Dilluns 22					Dimarts 23				Dimecres 24				Dijous 25				Divendres 26 MENU HAWAII							
Espirals vegetals amb alfabetge i formatge					Llenties ecològiques estofades amb quinoa				Mongetes tendres amb patates				Brou d'au i verdures casolana amb pasta				Amanida d'arròs amb pinya							
Raves de calamar amb enciam i tomàquet amanit					Pastís d'ou ecològic amb patata i ceba amb mesclum d'enciams				Daus de gall d'indi guisat amb cus cus				Filet de bacallà amb tomàquet				Pollastre a la hawaiana							
logurt de granja ensucrat					Fruita del temps				fruita del temps				Fruita del temps				Daus de fruites amb coco							
Cal	Lip	Prot	HC		Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC				
727	27	25	96		733	29	22	96	691	27	23	89	750	25	30	98	736	22	28	110				
Dilluns 29					Dimarts 30				Dimecres 31				La Fruita de proximitat serà: poma, plàtan, pera, meló, síndria .. Dimecres pa integral - iogurt granja d'Olt .											
Arròs ecològic amb tomàquet					Patata , pastanaga i mongeta tendra				Amanida cigrons , tomàquet i tonyina															
Filet llenguadina amb d'enciam i blat moro					Pollastre al forn a l'all amb muntanyeta de cous cous				Mandonguilles de vedella amb patata al caliu															
logurt de granja ensucrat					Fruita del temps				Fruita del temps															
Cal	Lip	Prot	HC		Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC												
724	24	29	98		669	23	23	89	684	20	28	99												