



ESCOLA CONCEPCIO - MENÚS MES D'OCTUBRE 2017



Dilluns 2				Dimarts 3				Dimecres 4				Dijous 5				Divendres 6			
Mongetes blanques estofades (ceba, tomàquet, llorer) Tires de sèpia arrebossades amb tomàquet i enciam amanit logurt de granja ensucrat				Macarrons integrals eco napolitana (salsa de tomàquet, ceba) Bistec magre planxa amb carbassó Fruita				Arròs blanc amb tomàquet Filet de llenguadina romana enciam i blat de moro Fruita				Brou vegetal i d'au amb fideus eco Truita amb carbassó amb patata amb barreja d'enciams Fruita				Bròquil amb patates Pollastre guisats al forn al romani amb cous cous Fruita			
Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC
693	22	27	102	712	24	33	82	719	27	34	85	704	28	29	84	715	27	28	90
Dilluns 9				Dimarts 10				Dimecres 11				Dijous 12				Divendres 13 menú vegà			
Brou casolana vegetal amb pasta Mandonguilles de vedella amb salsa i daus de patata logurt de granja ensucrat				Arròs blanc eco milanesa Filet de lluç al forn amb barreja d'enciams i blat de moro Fruita				Mongetes verdes amb patates i pastanaga Pollastre rostit amb llimona i herbes amb arròs llarg saltejat Fruita				festa 				Llenties eco estofades Hamburguesa vegetal amb enciam i olives Fruita			
Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC
733	259	34	93	696	28	29	82	601	21	24	79					749	29	26	96
Dilluns 16				Dimarts 17				Dimecres 18				Dijous 19				Divendres 20			
Crema carbassa (carbassa,pastanaga,porros,ceba,patata) Filet de bacallà amb samfaina logurt de granja ensucrat				Sopa de peix amb pasta eco (ceba , fumet de peix , tomàquet..) Pastis d'ou ecològic amb carbassó i ceba amb enciam i olives Fruita				Arròs eco amb tomàquet Pit pollastre arrebossat amb toc de mel amb enciam Fruita				Cigrons estofats amb verdures (ceba, pebrot, pastanaga, tomàquet..) Estofat de gall dindi pèsols , patates i xampinyons Fruita				Regirat de verdures (mongetes verdes, pastanaga ,patata, pèsols) / Canelons de carn amb beixamel gratinats Fruita			
Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC
638	22	23	87	733	25	26	101	791	27	34	103	738	28	39	82	718	26	24	97
Dilluns 23				Dimarts 24				Dimecres 25				Dijous 26				Dijous 27			
Arròs blanc eco amb esbargiria i carbassó i pebrot Filet de llenguadina arrebossat casolà amb enciam i olives logurt de granja ensucrat				Espaguetis integrals eco a l'italiana (salsa de tomàquet, orenga, ceba) Truita de patates amb barreja d'enciam i pipes Fruita				Trinxat de col i patates amb bacó Pollastre al forn al curry amb enciam i blat moro Fruita				Llenties estofades (llenties ,tomàquet, ceba, pebrot..) Salsitxes porc amb enciam i pastanaga Fruita				Escudella barrejada amb galets ecol. Mandonguilles de lluç amb salsa i patata caliu làctic			
Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC
725	26	25	98	707	27	29	96	716	24	30	95	667	23	26	89	784	28	26	107
Dilluns 30				Dimarts 31								La fruita serà de proximitat i ecològica : pera, poma ,raim, mandarina.. Dimecres pa integral – logurt de granja d'Olot . Serà de producció ecològica(eco.) : pasta ,llegum, arròs , Fruita poma... 1 vegada al mes : ou / pollastre o carn vedella.				Per a qualsevol dubte del nostre menú contacti amb l'equip de Dietistes-Nutricionistes info@cesnut.com			
Macarrons integrals bolonyesa eco (carn picada eco, ceba ,tomàquet,pastanaga) Truita amb carbassó i ceba amb enciam i pastanaga logurt de granja ensucrat				Crema de tardor amb rostes de pa (pastanaga, carbassa,ceba,patata) Hamburguesa vedella planxa amb tomàquet i olives Fruita															
Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC												
725	26	25	98	725	26	25	98												

CESNUT
NUTRICIÓ
Consultoria Nutricional

