

ESCOLA CONCEPCIO - MENÚS NOVEMBRE 2017



Dilluns 30				Dimarts 31				Dimecres 1				Dijous 2				Divendres 3			
				<p>La fruita serà de proximitat i ecològica : pera, poma ,platan , mandarina.. Dimecres pa integral – logurt de granja .</p>								<p>Arròs blanc amb tomàquet</p>				<p>Llenties estofades (ceba, tomàquet, oli, pastanaga)</p>			
												<p>Raves de calamars amb enciam i olives</p>				<p>Pit de pollaste amb enciam i tomàquet</p>			
<p>Fruita del temps</p>				<p>Fruita del temps</p>				<p>Fruita del temps</p>				<p>Fruita del temps</p>							
Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC
720	24	30	96	683	27	25	85												
Dilluns 6				Dimarts 7				Dimecres 8				Dijous 9				Divendres 10			
<p>Espirals amb fines herbes i formatge</p> <p>Filet de lluç al forn amb mèsclum d'enciam</p> <p>logurt de granja ensucrat</p>				<p>Cigrons estofats (ceba, pastanaga, arròs)</p> <p>Bistec magre planxa amb patates</p> <p>Fruita del temps</p>				<p>Bledes saltejat amb patates</p> <p>Pollastre guisat al forn al romaní amb cous cous</p> <p>Fruita del temps</p>				<p>Arròs milanesa</p> <p>Truita de patates amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita del temps</p>				<p>Escudella barrejada amb pasta (pastanaga, porro, api, col)</p> <p>Estofat de gall dindi a la jardinera</p> <p>Fruita del temps</p>			
Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC
703	27	25	90	736	28	26	95	725	29	26	90	744	28	29	94	741	25	28	101
Dilluns 13				Dimarts 14				Dimecres 15				Dijous 16				Divendres 17			
<p>Crema de tardor (carbassa, pastanaga , ceba ..)</p> <p>Mandonguilles de vedella amb xampinyons</p> <p>logurt de granja ensucrat</p>				<p>Macarrons integrals ecològics amb tomàquet</p> <p>Calamars romana casolans amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita del temps</p>				<p>Brou de verdura i pollastre amb pilota i pasta ecol.</p> <p>Pastis d'ou amb verdures amb enciam i pipes de Gira-sol</p> <p>Fruita del temps</p>				<p>Mongetes seques guisades amb verdures</p> <p>Pernilets al forn al curry amb mèsclum d'enciams i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p>				<p>Arròs tres delícies (pernil dolç , pèsols , ou)</p> <p>Filet de bacallà amb enciam i olives</p> <p>Fruita del temps</p>			
Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC
709	21	30	100	754	30	27	94	711	23	28	98	732	28	27	93	734	26	29	96
Dilluns 20				Dimarts 21				Dimecres 22				Dijous 23 -menú vega				Divendres 24			
<p>Brou de verdures amb pasta ecològica</p> <p>Filet de lluç a la planxa a l'all amb patates</p> <p>logurt de granja ensucrat</p>				<p>Mongetes verdes amb patates</p> <p>Botifarra de porc amb enciam i olives</p> <p>Fruita del temps</p>				<p>Fideuà (sepia , gambes , ceba , tomaquet , fumet peix)</p> <p>Filet d'au planxa amb mèsclum d'enciam i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p>				<p>Llenties estofades amb quinoa</p> <p>Rollet de primavera amb patata caliu</p> <p>Macedònia</p>				<p><u>Jornada Egipcia</u></p> <p>Arròs amb carn y fruits secs</p> <p>Peix fregit a l'estil egipci</p> <p>Postres</p>			
Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC
715	23	26	101	725	25	27	98	758	30	24	98	738	28	28	98	738	26	30	96
Dilluns 27				Dimarts 28				Dimecres 29				Dijous 30				<p>Per a qualsevol dubte del nostre menú contacti amb l'equip de Dietistes-Nutricionistes info@cesnut.com</p> <p>CESNUT NUTRICION Consultoria Nutricional</p>			
<p>Espaguetis integrals amb sofregit i tomàquet</p> <p>Filet de salmó al forn amb patates</p> <p>logurt de granja ensucrat</p>				<p>Bròquil amb patates</p> <p>Escalopa de pollastre casolana amb guarnició d'arròs llarg</p> <p>Fruita del temps</p>				<p>Cigrons estofats</p> <p>Hamburguesa de vedella ecològica amb tomàquet amanit i olives</p> <p>Fruita del temps</p>				<p>Sopa de peix amb fideus (fumet de peix, ceba, tomàquet, peix, gambetes)</p> <p>Truita de patates i carbassó amb barreja d'enciams</p> <p>Fruita del temps</p>							
Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC				
719	23	27	101	724	24	27	100	715	23	29	98	735	27	29	94				