

Escola concepcio – Menús mes Juny 2018



Dimecres pa integral – iogurt de granja Cabrianes

La Fruita es de proximitat: poma, meló , plàtan, pera , síndria ...

Serà de producció ecològica(eco.) : pasta , llegum , arròs ,fruita ...

1 vegada al mes : pollastre o carn vedella



																Divendres 1															
<p>Amanida d'arròs eco (tonyina, olives, blat de moro)</p> <p>Calamars romana casolans amb enciams i pastanaga ratllada</p> <p>logurt de granja ensucrat</p>																<p>Crema de pastanaga freda a/ tostes (pastanaga,ceba ,porros..)</p> <p>Estofat de gall dindi amb xampinyons</p> <p>Fruita del temps</p>				<p>mongetes seques saltejades amb patates</p> <p>Truita amb formatge amb barreja d'enciams i olives</p> <p>Fruita del temps</p>				<p>Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet eco</p> <p>Filet de lluç planxa amb picada d'allets amb enciam</p> <p>Fruita del temps</p>				<p>Sopa de verdures i au amb pasta</p> <p>Bistec magre amb mèsclum i tomàquet iogurt granja ensucrat</p>			
Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC												
733	25	27	100	666	26	24	84	657	21	22	95	707	23	29	96	720	24	31	95												
																Divendres 8															
<p>Brou de verdures amb pasta eco</p> <p>Mandonguilles de vedella amb patetes</p> <p>logurt de granja ensucrat</p>																<p>Mongeta tendra amb patates</p> <p>Pollastre rostit forn amb llimona amb enciam</p> <p>Fruita del temps</p>				<p>Arròs blanc amb tomàquet</p> <p>Filet de bacallà amb barreja d'enciams i olives</p> <p>Fruita del temps</p>				<p>Amanida de lleties seco</p> <p>Cuixa de porc planxa amb enciam i pipes de gira-sol</p> <p>Fruita del temps</p>				<p>Bròquil amb patates a l'all</p> <p>Salsitxes de porc amb tomàquet</p> <p>Gelat</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	763	31	24	97	705	27	23	89	719	27	23	96	679	19	28	99												
																Divendres 15															
<p>Espaguetis integrals eco amb alfàbrega i formatge</p> <p>Pastís d'ou amb verdures amb enciam</p> <p>logurt de granja ensucrat</p>																<p>Amanida russa *maionesa (opcional)</p> <p>Daus de gall dindi amb salsa i xampinyons</p> <p>Fruita del temps</p>				<p>Arròs llarg saltat amb cigrons i pastanaga i olives ..</p> <p>Hamburguesa vegetal amb salsa tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p>				<p>Sopa de verdures i au amb pasta eco</p> <p>Filet de llengüadina orli amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p>				<p>Crema de carbassó i porros</p> <p>Fideus amb sèpia i pollastre</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												
738	26	28	102	716	24	26	9895	712	24	30	95	724	28	33	85	885	37	23	110												

Per a qualsevol dubte en referència al menú, pot contactar amb l'equip de dietistes -nutricionistes en info@cesnut.com.

La nostre nutricionista i dietista Rose Montané

CESNUT
NUTRICIÓN
Consultoria Nutricional