



ESCOLA CONCEPCIO - MENÚS MES D'OCTUBRE 2018



Dilluns 1					Dimarts 2				Dimecres 3				Dijous 4				Divendres 5																			
Arròs blanc amb tomàquet					Bròquil amb patates				Macarrons integrals amb tomàquet i orenga				Brou au i vegetal amb cigrons i fideus eco.				Crema de pastanaga i carbassa																			
Raves de calamar arrebossades amb tomàquet i enciam amanit					Fricandó de porc amb salsa i xampinyons				Filet bacallà amb enciam i blat de moro				Truita de patata i ceba amb barreja d'enciams				Pollastre al forn al romani amb enciam																			
logurt de granja ensucrat					Fruita				Fruita				Fruita				Fruita																			
Cal	Lip	Prot	HC		Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC																
734	26	29	96		710	27	24	100	754	22	27	122	728	24	28	100	716	28	26	90																
Dilluns 8					Dimarts 9				Dimecres 10				Dijous 11				Divendres 12																			
Escudella barrejada amb galets					Arròs eco amb verdures				Mongetes tendra amb patata				Llenties estofades eco amb verdures																							
Gall dindi estofat amb salsa i xampinyons					Filet de lluç al forn amb enciam i blat de moro				Filet d'au planxa amb Rodanxes de carbassó				Hamburguesa vedella planxa ecològica amb barreja enciams																							
logurt de granja ensucrat					Fruita				Fruita				Fruita																							
Cal	Lip	Prot	HC		Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC																				
682	26	22	90		752	28	29	96	652	24	25	84	674	26	27	83																				
Dilluns 15					Dimarts 16				Dimecres 17				Dijous 18				Divendres 19																			
Sopa de verdures i au amb pasta					Mongetes seques estofades				Tallarines amb sofregit i tomàquet				Arròs integral amb salsa tomàquet				Regirat de verdures (mongetes tendres, patata, pastanaga, pèsols)																			
Llenguadina arrebossada casolà amb patates					Tires pollastre arrebossat amb toc de mel amb enciam i olives				Pastis d'ou amb carbassó i ceba amb barreja d'enciams				Filet de lluç a l'allet amb enciam i blat moro				Canelons de carn amb beixamel gratinats																			
logurt de granja ensucrat					Fruita				Fruita				Fruita				Fruita																			
Cal	Lip	Prot	HC		Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC																
715	23	26	101		673	25	22	90	679	19	27	100	746	26	32	96	799	31	24	106																
Dilluns 22					Dimarts 23				Dimecres 24				Dijous 25 menú vaga				Divendres 26																			
Paella de verdures i pollastre					Macarrons eco napolitana (salsa de tomàquet, orenga, ceba)				Trinxat de col i patates				Llenties estofades (ceba, pastanaga, pebrot, tomàquet...)				Sopa de peix amb fideus eco																			
Filet de lluç planxa amb enciam i olives					Truita de carbassó, ceba i patates enciam i pipes				Pollastre al forn al curry amb barreja d'enciams				Croquetes espinacs amb enciam i pastanaga rallada				Mandonguilles de vedella amb salsa i patates																			
logurt de granja ensucrat					Fruita				Fruita				Fruita				Fruita																			
Cal	Lip	Prot	HC		Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC																
767	27	27	105		694	26	23	92	732	28	27	93	665	25	27	83	738	22	34	101																
Dilluns 29					Dimarts 30				Dimecres 31				<p>La Fruita serà de proximitat : poma, plàtan, meló, raim....</p> <p>Dimecres pa integral - logurt de granja</p> <p>De producció ecològica son : les pastes ,llegums i arròs també un dia al mes pollastre o carn.</p>																							
Espaguetis carbonara (bacó, ceba, llet, formatge)					Arròs blanc eco amb tomàquet				Crema de tardor (pastanaga, carbassa ceba, patata)																											
Pastis verdures amb enciam i olives					Perniells pollastre al forn a la llimona amb enciam i blat moro				Arròs mar i muntanya																											
logurt de granja ensucrat					Fruita				Fruita																											
Cal	Lip	Prot	HC		Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC																								
744	28	29	94		756	28	29	97	671	19	27	98																								

