


## ESCOLA CONCEPCIO - MENÚ DE NOVEMBRE



Dilluns 5				Dimarts 6				Dimecres 7				Dijous 8				Divendres 9			
Llenties estofades amb verdures				Arròs amb sofregit de tomàquet				Bròquil saltejat amb patates				Espirals amb fines herbes i formatge				Crema de tardor (moniato, patata, carbassa, pastanaga) Estofat de gall dindi a la jardineria Fruita del temps			
Croquetes de bacallà amb enciam i blat de moro logurt de granja ensucrat				Truita de carbassó amb enciam i pipes				Pernilets de pollastre a les herbes provençals amb ceba i pastanaga				Filet de salmó amb mèsclum d'enciam Fruita del temps							
Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC
720	24	30	96	736	28	26	95	725	29	26	90	703	27	25	90	695	23	27	95
Dilluns 12				Dimarts 13				Dimecres 14				Dijous 15				Divendres 16 menú vega			
Trinxat de bledes a l'all				Macarrons integrals amb tomàquet				Mongetes seques estofades				Arròs a la americana (carn vedella)				Sopa de verdures amb cigrons i fideus			
Mandonguilles de vedella amb muntanyeta d'arròs llarg				Llenguadina arrebossada casolà amb enciam i pipes				Contra cuixa de pollastre planxa amb patata caliu				Filet de bacallà al forn amb mèsclum d'enciam				Hamburguesa vegetal amb enciam i olives			
logurt de granja ensucrat				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
709	21	30	100	754	30	27	94	711	23	28	95	734	26	29	96	715	23	29	98
Dilluns 19				Dimarts 20				Dimecres 21				Dijous 22				Divendres 23			
Patates estofades amb costella porc				Sopa de verdures amb estrelles				Fideuà (fumet de peix, ceba, tomàquet, peix, sèpia)				Crema de carbassa (carbassa, ceba, pastanaga..)				Llenties estofades			
Filet de lluç forn amb picada d'allets amb carbassó arrebossat				vedella estofada amb bolets				Pit de pollastre planxa amb enciam i tomàquet				Arròs cubana amb ou dur				Raves de calamar amb pastanaga ratllada			
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
721	25	26	98	738	26	30	96	742	26	27	100	758	30	24	98	728	24	30	98
Dilluns 26				Dimarts 27				Dimecres 28				Dijous 29				Divendres 30 menú francès			
Brou d'au i verdures amb galets				Arròs amb verdures				Espaguetis integrals sofregits amb tomàquet				Cigrons estofats amb sofregit de ceba i verdures				<b>VICHYSOISE</b> <b>CORDON BLUE</b> <b>"PROFITEROLES"</b> <b>BON APPETIT!!</b> 			
Filet de lluç al forn amb patates				Hamburguesa vedella ecològic .planxa amb salsa de tomàquet				Pastis d'ou amb verdures amb mèsclum				Filet llenguadina amb enciam i pastanaga							
logurt de granja ensucrat				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
719	23	27	101	770	30	26	99	765	29	27	99	735	27	29	94	724	24	27	100



La Fruita serà de proximitat : poma, plàtan, pera, mandarina ...

Dimecres pa integral - logurt de granja

De producció ecològica son : les pastes integrals , llegums i arròs , un dia al mes pollastre o carn o ou .

Menú validat per Dietistes nutricionistes col·legiades: CAT N°0681

**CESNUT**  
NUTRICIÓN  
Consultoria Nutricional

