

ESCOLA CONCEPCIO - MES DE GENER 2019



Dilluns 14					Dimarts 8				Dimecres 9				Dijous 10				Divendres 11			
Escudella amb cigrons i pasta eco Raves calamar amb enciam logurt de granja ensucrat					Macarrons integrals amb tomàquet i formatge rallat figuetes de lluç amb enciam i olives Fruita del temps				Arròs milanesa amb verdures Truita de patates i ceba amb barreja d'enciams Fruita del temps				Llenties guisades amb verdures Filets de llenguadina amb enciam i pastanaga Fruita del temps				Crema de verdures del temps amb tostes Bistec magre planxa amb enciam amb Fruita del temps			
					Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC
720	24	30	96	689	23	27	98	744	28	29	94	731	23	29	102	713	25	27	95	
Dilluns 22					Dimarts 15				Dimecres 16				Dijous 17				Divendres 18			
Fideuà (Fumet de peix ,sèpia, gambetes ..) Hamburguesa vedella Ecològica planxa amb enciam i olives logurt de granja ensucrat					Saltejat de verdures amb mahonesa Mandonguilles de vedella amb salsa verdures Fruita del temps				Llenties estofades amb verdures Pit de pollastre planxa amb barreja d'enciams fruita del temps				Espirals a les fines herbes amb formatge Pastís d'ou de carbassó amb enciam i tomàquet Fruita del temps				Arròs blanc integral amb sofregit de ceba i tomàquet Filet de bacallà amb enciam i olives Fruita del temps			
					Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC
722	26	27	95	687	27	25	86	719	23	27	101	686	22	26	96	671	19	27	98	
Dilluns 28					Dimarts 23				Dimecres 24				Dijous 25				Divendres 26			
Mongetes tendres amb patates Estofat de vedella amb salsa cus cus logurt de granja ensucrat					Mongetes seques i patates estofades Filet de llenguadina arrebossada amb enciam i pastanaga Fruita del temps				Bròquil amb patates a l'all Pollastre al forn al toc de curri amb enciam i olives fruita del temps				Brou d'au i verdures amb galets eco Fricandó de carn magre amb patates i pèsols Fruita del temps				Crema de pastanaga i naps Arròs amb sofregit tomàquet i ou dur Flam			
					Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC
799	31	24	106	743	27	29	96	750	30	27	93	727	28	27	91	La Fruita serà de proximitat : poma, plàtan, pera, mandarina, taronja ... 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 .				
Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC					