



ESCOLA CONCEPCIO - MES FEBRER 2019

Dilluns 4				Dimarts 5				Dimecres 6				Dijous 7				Divendres 1			
Crema de col i flor a ametlla amb rostes Fideus mar i muntanya (sèpia i pollastre) logurt de granja ensucrat				Arròs blanc eco amb tomàquet i bolonyesa carn ecològica Truita francesa amb formatge amb barreja d'enciams Fruita del temps				Mongetes seques estofades Filet de lluç al forn amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps				Macarrons integrals eco carbonarà Cuixa de pollastre a la planxa amb tomàquet amanit Fruita del temps				Espaguetis integral amb sofregit tomàquet Salmó al forn amb enciam Fruita del temps			
Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC
724	28	23	95	734	26	29	96	748	28	27	97	662	26	24	83	626	22	23	84
Dilluns 11				Dimarts 12				Dimecres 13				Dijous 14				Divendres 8			
Espirals eco amb sofregit de ceba i tomàquet Filet llenguadina romana casolà amb pastanaga logurt de granja ensucrat				menú vega Arròs blanc eco amb sofregit de verdures i tomàquet Hamburgueses vegetal amb enciam i pipes Fruita del temps				Brou de verdures amb galets eco Estofat de gall dindi amb patates i pèsols Fruita del temps				Minestra verdures amb opció maonesa (mongetes tendra, pastanaga , pèsols) Pollastre al forn a la llimona amb enciam i olives Fruita del temps				Trinxat de col i patata Mandonguilles mixtes amb salsa i xampinyons Fruita del temps			
Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC
748	28	26	98	715	23	28	99	723	23	28	101	679	19	28	99	656	24	22	88
Dilluns 18				Dimarts 19				Dimecres 20				Dijous 21				Divendres 15			
Escudella barrejada amb cigrons i pasta eco Truita eco de patates i ceba amb enciam t i olives logurt de granja ensucrat				Crema de porros ,pastanaga i naps Filet de bacallà arrebossat casolà amb barreja d'enciams i pipes Fruita del temps				Mongetes pintes estofades (pastanaga, ceba, tomàquet, oli) Botifarra de porc pagès amb enciam i pastanaga Fruita del temps				Bròquil amb patates a l'all Arròs milanesa integral amb pollastre "PIO" Fruita del temps				Llenties saltejades (arròs i verdures) Filet de lluç al forn amb mesclum 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	27	99	686	22	26	96	714	26	25	95	669	23	23	89	671	19	27	98
Dilluns 25				Dimarts 26				Dimecres 27				Dijous 28				Divendres 22			
Macarrons integrals amb salsa de tomàquet Filet lluç planxa amb mésclum d'enciams i olives logurt de granja ensucrat				Mongeta tendra i patates Canelons de carn amb beixamel gratinats Fruita del temps				Brou de peix amb pasta eco (fumet peix , ceba, tomàquet ..) Pit de pollastre al toc corri amb patates caliu Fruita del temps				Llenties estofades Truites patates i ceba amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps				Espaguetis integrals eco amb alfàbrega i formatge Raves de calamar amb tomàquet i orenga Fruita del temps			
Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC
740	28	25	97	648	24	21	87	736	28	26	96	740	28	29	93	694	26	23	92
La fruita serà de proximitat poma, pera taronja, mandarina ,plàtan . Dimecres pa integral logurt granja cabrianes Son productes ecològics: pastes lleugers i arrossos , un dia al mes ou o pollastre o carn																			

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



PROPOSTA DE SOPARS - FEBRER 2019

				Divendres 1
				Sopa de verdures amb maravella
				Crep casolana de xampinyons i formatge
				Fruita / Làctic natural
Dilluns 4	Dimarts 5	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8
	Coliflor gratinada	Pèsols saltejats amb pernil i ceba	PLAT ÚNIC COMPLET	Crema de porro i pastanaga amb crostons de pa
	Pollastre a la planxa amb amanida	Peix arrebossat amb verdures a juliana	Arròs integral saltejat amb verdures de temporada, truita i tonyina	Pa amb embotit no gras
	Fruita / Làctic natural		Fruita / Làctic natural	Fruita / Làctic natural
Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15
Bròquil amb patata	Crema suau de llegum	Patata al forn amb ceba i carbassó	Sopa d'arròs	PLAT ÚNIC COMPLET
Gall dindi al forn amb carbassó al forn	Remenat d'ou amb xampinyons	Peix blanc amb amanida	Vedella a la planxa amb amanida	Pasta amb salsa de tomàquet i tonyina
Fruita	Fruita / Làctic natural	Fruita / Làctic natural	Fruita / Làctic natural	Batut de iogurt amb fruita
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22
Llenties amb pastanaga saltejada	Arròs amb xampinyons	Puré de patata gratinada	Sopa d'au amb fideus	Verdura bullida
Vedella a la planxa amb amanida	Pollastre al forn amb tomàquet al forn	Peix blau al forn amb juliana de verdures	Truita de carbassó amb amanida	Panini casolà de pernil i formatge
Fruita	Macedònia	Fruita / Làctic natural	Fruita / Làctic natural	Fruita / Làctic natural
Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	
Arròs amb salsa suau de tomàquet	Cigrons saltejats amb pernil	Crema de verdures del temps	Sopa d'au amb pasta	
Tires de pollastre saltat amb xampinyons i pastanaga	Truita a la francesa amb amanida	Peix blanc amb amanida	Vedella a la planxa amb verdures saltejades a juliana	
Fruita	Fruita / Làctic natural	làctic	Fruita / Làctic natural	

Carn blanca: pollastre, gall d'indi, conill...

Carn vermella: porc, vedella...

Peix blau: salmó, tonyina, seitó...

Peix blanc: lluç, Orada, bruixa,

Tot àpat ha d'incloure:
VERDURA O AMANIDA + HIDRATS DE
CARBONI + PROTEÍNES + FRUITA O
IOGURT



T'atreveixes a fer una crema de cacao casolana?

Per fer entrepans o pastissos o... !!

Triturar conjuntament els següents ingredients:

- 200g de mantega d'avellana
- 10gr de cacao en pols pur 100%
- rajolí de llet de vaca o vegetal (a escollir)

