

# ESCOLA CONCEPCIO – MENÚS MAIG 2019




**La Fruita serà proximitat: poma, meló ,plàtan, pera, maduixa... Dilluns i dimecres pa integral logurt de granja cabrianes. Seran ecològics: pastes, arrossos i llegums. Una vegada mes carn**



**Si poguéssim escollir un super poder, quin os agradaria tenir??  
Al dia 25 de de Maig és el dia mundial Friki i ho celebrarem durant la setmana amb activitats molt creatives !**



Dilluns 6				Dimarts 7				Dimecres 8				Dijous 2				Divendres 3			
Amanida de pasta eco (pernil dolç, olives ,blat moro) Daus gall dindi guisats amb verdures  iogurt de granja ensucrat				Pèsols , mongeta tendra i patates  Filet de llenguadina amb barreja d'enciam  Fruita del temps				Mongetes blanques estofades (ceba, pastanaga, tomàquet)  Truita francesa amb formatge amb enciam i tomàquet Fruita del temps				Sopa de verdures amb cigrons i pasta eco  Salsitxes de porc amb enciam i blat de moro  Fruita del temps				Mongetes tendres saltejades amb ceba amb pastanaga i patates  Pollastre a planxa al toc curry amb arròs llarg Fruita del temps			
Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC
708	28	26	88	716	24	29	96	685	21	28	96	709	29	24	88	696	26	28	88
Dilluns 13				Dimarts 14				Dimecres 15				Dijous 9				Divendres 10			
Llenties estofades  Filet de bacallà amb enciam i tomàquet  iogurt de granja ensucrat				Mongetes tendres i patata  Mandonguilles de vedella amb salsa i xampinyons  Fruita del temps				Sopa vegetal amb pasta eco  Filet pollastre arrebossat casolà al toc de mel amb enciam i pastanaga rallada Fruita del temps				Crema de pastanaga i carbassa amb tostes  Pernillets pollastre forn a la llimona amb enciam  Fruita del temps				Arròs eco amb tomàquet  Hamburguesa de verdures amb barreja d'enciam i pipes  Fruita del temps			
Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC
696	20	27	102	651	23	22	89	686	26	22	91	699	23	287	98	699	24	27	95
Dilluns 20				Dimarts 21				Dimecres 22				Dijous 16				Divendres 17			
Tirabuixons integrals eco amb sofregit de tomàquet Calamars arrebossats amb olives fruita				Crema carbassó i porros  Arròs eco amb tomàquet i ou dur  iogurt de granja sense sucre amb mel				Llenties eco amb verdures  Hamburguesa vedella ecològica planxa amb patata caliu Fruita del temps				Macarrons integrals eco amb tomàquet  Truita carbassó i ceba amb enciam i olives  Fruita del temps				Crema de verdures (pastanaga, carbassó, ceba ..)  cigrons amb arròs i pollastre PIO  Fruita del temps			
Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC
740	27	25	98	728	28	24	95	726	26	24	99	676	24	25	90	754	30	27	94
Dilluns 27				Dimarts 28				Dimecres 29				Dijous 23				Divendres 24			
Llenties estofades  Lluç al forn amb enciam i tomàquet amanit iogurt de granja ensucrat				Bròquil amb patates a allet  Pollastre forn al curry amb carbassó arrebossat Fruita del temps				Amanida d'arròs tropical ( olives, pernil dolç, pinya ) Estofat de vedella amb pèsols i patates Fruita del temps				Brou de brou amb llegum i pasta eco  Pollastre rostit al forn amb romaní amb barreja d'enciams i blat de moro Fruita del temps				Amanida russa maionesa opcional  Filet de llenguadina arrebossat casolà salsa de tomàquet Fruita del temps			
Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC
742	23	35	100	725	25	27	98	733	25	27	99	689	29	22	85	677	21	27	95
Dilluns 27				Dimarts 28				Dimecres 29				Dijous 30				Divendres 31			
Llenties estofades  Lluç al forn amb enciam i tomàquet amanit iogurt de granja ensucrat				Bròquil amb patates a allet  Pollastre forn al curry amb carbassó arrebossat Fruita del temps				Amanida d'arròs tropical ( olives, pernil dolç, pinya ) Estofat de vedella amb pèsols i patates Fruita del temps				Espaguetis integral eco amb salsa tomàquet Pastis d'ou amb verdures amb enciam i olives Fruita del temps				Amanida d'hort (patata, tomàquet, olives, tonyina ) Bistec magre de porc amb enciam i pipes Fruita del temps			
Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC
742	23	35	100	725	25	27	98	733	25	27	99	689	29	22	85	663	27	21	84

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



**CESNUT**  
NUTRICIÓN  
Consultoria Nutricional

