

ESCOLA PERE IV: MENÚ BAIX EN COLESTEROL GNER

Setmana	9 Dilluns	10 Dimarts	11 Dimecres	12 Dijous	13 Divendres	Aport Mitja Sopar	
Dinar	MACARRONS NAPOLITANA CALAMARS A LA PLANXA AMB AMANIDA FRUITA	CIGRONS GUIATS AMB BLEDES TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA FRUITA	PURÉ DE PATATA BACALLÀ AMB SALSA DE TOMÀQUET I VERDURESTES IOGURT NATURAL	ARRÒS TRES DELÍCIES (OU, PASTANAGA, PÈSOLS) CARN MAGRE DE PORC AMB AMANIDA FRUITA	VERDURA DEL TEMPS DAUS DE VEDELLA GUIATS AMB POMA FRUITA	Kcal	790
						Hc (g)	42
						Lipids (g)	34
						Prot. (g)	25
Setmana	16 Dilluns	17 Dimarts	18 Dimecres	19 Dijous	20 Divendres	Aport Mitja Sopar	
Dinar	LLENTIES GUIADES AMB VERDURES LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA FRUITA	COLIFLOR AMB PATATA HAMBURGUESA DE CONILL AL FORN AMB AMANIDA FRUITA	ARRÒS A LA CASSOLA (PEBROT, CEBA, CALAMAR) TONYINA AMB SAMFAINA (CEBA, PEBROT I TOMÀQUET) IOGURT NATURAL	SOPA DE FIDEUS PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA FRUITA	ESPAGUETIS AMB SALSA DE TOMÀQUET GALL DINDI AL FORN AMB AMANIDA FRUITA	Kcal	809
						Hc (g)	45
						Lipids (g)	36
						Prot. (g)	35
Setmana	23 Dilluns	24 Dimarts	25 Dimecres	26 Dijous	27 Divendres	Aport Mitja Sopar	
Dinar	ARRÒS AMB TOMÀQUET FILET DE LLUÇ AL FORN A LES FINES HERBES AMB AMANIDA FRUITA	CIGRONS GUIATS AMB VERDURES TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA FRUITA	SOPA DE GALETS RODELLA DE MUSSOLA AL FORN AMB AMANIDA FRUITA	MACARRONS AMB SALSA DE PORROS RODÓ DE VEDELLA ROSTIT AMB VERDURETES FRUITA	CREMA DE PASTANAGA BOTIFARRA DE PORC AL FORN AMB ARRÒS BLANC IOGURT NATURAL	Kcal:	837
						Hc (g)	78
						Lipids (g)	42
						Prot. (g)	28
Setmana	30 Dilluns	31 Dimarts	1 Dimecres	2 Dijous	3 Divendres	Aport Mitja Sopar	
Dinar	ESPAGUETIS AMB SALSA DE TOMÀQUET FILET DE LIMANDA A LA LLIMONA AMB AMANIDA FRUITA	VERDURA DEL TEMPS HAMBURGUESA DE VEDELLA AL FORN AMB PASTA SALTADA IOGURT AMB MELMELADA ECOLÒGICA				Kcal:	757
						Hc (g)	72
						Lipids (g)	32
						Prot. (g)	36

La certificació és necessària per tal de garantir que el sistema de producció ecològic dels aliments arribi al consumidor amb les màximes garanties. En els vostres menús tots els ingredients són ecològics menys ou, peix i embotit i carn de conill i de poltre.



Serveis Educatius PAM i PIPA



Menús elaborats pel membre
2023 AEDN