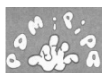


ESCOLA PERE IV: MENÚ SENSE FRUIT SECS GENER

Setmana	9 Dilluns	10 Dimarts	11 Dimecres	12 Dijous	13 Divendres	Aport Mitja Sopar	
Dinar	MACARRONS NAPOLITANA	CIGRONS GUIATS AMB BLEDES	PURÉ DE PATATA AMB CROSTONS	ARRÒS TRES DELÍCIES (OU, PASTANAGA, PÈSOLS)	VERDURA DEL TEMPS	Kcal	814
	CALAMARS A L' ANDALUSA	TRUITA A LA FRANCESA	BACALLÀ AMB SALSA DE TOMÀQUET I VERDURETES	CARN MAGRE DE PORC	DAUS DE VEDELLA GUIATS	Hc (g)	43
	AMB AMANIDA	AMB AMANIDA	IOGURT NATURAL	AMB AMANIDA	AMB POMA	Lipids (g)	36
	FRUITA	FRUITA		FRUITA	FRUITA	Prot. (g)	27
Setmana	16 Dilluns	17 Dimarts	18 Dimecres	19 Dijous	20 Divendres	Aport Mitja Sopar	
Dinar	LLENTIES GUIADES AMB VERDURES	COLIFLOR AMB BEIXAMEL	ARRÒS A LA CASSOLA (PEBROT, Ceba, CALAMAR)	SOPA DE FIDEUS	ESPAGUETIS A LA CARBONARA	Kcal	832
	PASTÍS DE PEIX (SENSE AMETLLES)	HAMBURGUESA DE CONILL AL FORN	TONYINA	POLLASTRE ROSTIT	GALL DINDI AL FORN	Hc (g)	50
	AMB AMANIDA	AMB AMANIDA	AMB SAMFAINA (CEBA, PEBROT I TOMÀQUET)	AMB PATATES FREGIDES	AMB AMANIDA	Lipids (g)	37
	FRUITA	FRUITA	IOGURT NATURAL	FRUITA	FRUITA	Prot. (g)	33
Setmana	23 Dilluns	24 Dimarts	25 Dimecres	26 Dijous	27 Divendres	Aport Mitja Sopar	
Dinar	ARRÒS AMB TOMÀQUET	CIGRONS GUIATS AMB VERDURES	SOPA DE GALETS	MACARRONS AMB SALSA DE PORROS	CREMA DE PASTANAGA	Kcal:	850
	FILET DE LLUÇ AL FORN A LES FINES HERBES	TRUITA DE PERNIL	RODELLA DE MUSSOLA AL FORN	RODÓ DE VEDELLA ROSTIT	BOTIFARRA DE PORC AL FORN	Hc (g)	78
	AMB AMANIDA	AMB AMANIDA	AMB AMANIDA	AMB VERDURETES ARREBOSSADES	AMB ARRÒS BLANC	Lipids (g)	44
	FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA	IOGURT NATURAL	Prot. (g)	27
Setmana	30 Dilluns	31 Dimarts	1 Dimecres	2 Dijous	3 Divendres	Aport Mitja Sopar	
Dinar	ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE	VERDURA DEL TEMPS				Kcal:	786
	FILET DE LIMANDA A LA LLIMONA	HAMBURGUESA DE VEDELLA AL FORN				Hc (g)	72
	AMB AMANIDA	AMB PASTA SALTADA				Lipids (g)	32
	FRUITA	IOGURT AMB MELMELADA ECOLÒGICA				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