

ESCOLA PERE IV: MENÚ VEGETARIÀ GNER

Setmana	9 Dilluns	10 Dimarts	11 Dimecres	12 Dijous	13 Divendres	Aport Mitja Sopar	
Dinar	AMANIDA MIXTA	CIGRONS GUISATS AMB BLEDES	PURÉ DE PATATA AMB CROSTONS	LLENTIES GUISADES	VERDURA DEL TEMPS	Kcal	836
	MACARRONS NAPOLITANA	TRUITA A LA FRANCESA	MONGETES SALTAJADES	ARRÒS TRES DELÍCIES (OU, PASTANAGA, PÈSOLS)	ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE	Hc (g)	44
	FRUITA	AMB AMANIDA	AMB AMANIDA	AMB AMANIDA	FRUITA	Lipids (g)	37
		FRUITA	IOGURT NATURAL	FRUITA		Prot. (g)	28
Setmana	16 Dilluns	17 Dimarts	18 Dimecres	19 Dijous	20 Divendres	Aport Mitja Sopar	
Dinar	LLENTIES GUISADES AMB VERDURES	COLIFLOR AMB BEIXAMEL	SAMFAINA (CEBA, PEBROT I TOMÀQUET)	SOPA DE FIDEUS	AMANIDA MIXTA	Kcal	824
	TRUITA A LA FRANCESA	MONGETES GUISADES	ARRÒS A LA CASSOLA (PEBROT I CEBA)	CIGRONS SALTEJATS AMB VERDURES	ESPAGUETIS A LA CARBONARA	Hc (g)	45
	AMB AMANIDA	AMB AMANIDA	IOGURT NATURAL	AMB PATATES FREGIDES	(SENSE BACON)	Lipids (g)	38
	FRUITA	FRUITA		FRUITA	FRUITA	Prot. (g)	29
Setmana	23 Dilluns	24 Dimarts	25 Dimecres	26 Dijous	27 Divendres	Aport Mitja Sopar	
Dinar	PÈSOLS SALTEJATS	CIGRONS GUISATS AMB VERDURES	SOPA DE GALETS	VERDURETES ARREBOSSADES	CREMA DE PASTANAGA	Kcal:	850
	ARRÒS AMB TOMÀQUET	TRUITA A LA FRANCESA	MONGETES SALTAJADES	MACARRONS AMB SALSA DE PORROS	ARRÒS AMB VERDURES	Hc (g)	79
	AMB AMANIDA	AMB AMANIDA	AMB AMANIDA	FRUITA	FRUITA	Lipids (g)	43
	IOGURT NATURAL	FRUITA	FRUITA			Prot. (g)	25
Setmana	30 Dilluns	31 Dimarts	1 Dimecres	2 Dijous	3 Divendres	Aport Mitja Sopar	
Dinar	ESPAGUETIS AMB TOMAQUET I FORMATGE	VERDURA DEL TEMPS				Kcal:	686
	LENTIES SALTAJADES	PASTA SALTADA AMB VERDURES				Hc (g)	64
	AMB AMANIDA	IOGURT AMB MELMELADA ECOLÒGICA				Lipids (g)	29
	FRUITA					Prot. (g)	24

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