

MENÚ



Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

1486



ESCOLA CONCEPCIÓ ARENAL -BASAL- DESEMBRE 2019

PA A TOTS ELS DINARS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 02-06 de Desembre	<ul style="list-style-type: none"> Escudella amb galets Ou dur gratinat amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada <p>Kcal: 666 Lip: 183,34 Prot: 24,05 HC: 52,00</p>	<ul style="list-style-type: none"> Espirals a la italiana Lluç al forn amb amanida d'enciam i pastanaga logurt <p>Kcal: 613 Lip: 23,54 Prot: 28,95 HC: 71,16</p>	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures amb cigrons, patata i ceba Pollastre rostit amb arròs saltat Fruita de temporada <p>Kcal: 644 Lip: 24,1 Prot: 29 HC: 80,3</p>	<ul style="list-style-type: none"> Llenties estofades amb verdures i arròs Hamburguesa a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada <p>Kcal: 696,6 Lip: 35,9 Prot: 31 HC: 65,6</p>	FESTIU
SETMANA 09-13 de Desembre	<ul style="list-style-type: none"> Mongetes blanques estofades amb verdures Truita de carabassó amb amanida d'enciam i formatge Fruita de temporada <p>Kcal: 846 Lip: 21,50 Prot: 23,69 HC: 88,03</p>	<ul style="list-style-type: none"> Verdura tricolor (patata, pastanaga i bledes) Pernillets de pollastre a la llimona amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada <p>Kcal: 530 Lip: 25,88 Prot: 26,36 HC: 48,37</p>	<ul style="list-style-type: none"> Sopa d'au amb pasta fina Palometa amb arrebossat casolà amb amanida d'enciam i olives logurt <p>Kcal: 637 Lip: 28,13 Prot: 34,78 HC: 61,28</p>	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet natural Rodó de gall d'indi amb verdures i puré de moniato Fruita de temporada <p>Kcal: 701 Lip: 22,40 Prot: 19,61 HC: 102,19</p>	<ul style="list-style-type: none"> Trinxat de patata i col Mandonguilles amb sípia Fruita de temporada <p>Kcal: 624 Lip: 35,34 Prot: 21,26 HC: 54,83</p>
SETMANA 16-20 de Desembre	<ul style="list-style-type: none"> Crema de carabassa amb ceba i patata Croquetes de pernil amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada <p>Kcal: 656 Lip: 32,92 Prot: 15,58 HC: 72,26</p>	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb verdures de temporada Truita de carabassó amb amanida d'enciam i tomàquet logurt <p>Kcal: 502,8 Lip: 19,9 Prot: 21,1 HC: 58,4</p>	<ul style="list-style-type: none"> Macarrons a la napolitana Cues de rap amb picada d'all i julivert i amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada <p>Kcal: 654,2 Lip: 18,57 Prot: 33,2 HC: 89,44</p>	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta verda amb patata Magre de porc amb salsa de verdures Fruita de temporada <p>Kcal: 578 Lip: 20,26 Prot: 30,39 HC: 88,88</p>	<p>Menú de Nadal:</p> <ul style="list-style-type: none"> Escudella amb galets Pollastre arrebossat Postre especial <p>Kcal: 529,67 Lip: 187,7 Prot: 32,57 HC: 25,45</p>
SETMANA 23-27 de Desembre	FESTIU	NIT DE NADAL	DIA DE NADAL	SANT ESTEVE	

CONSELL NUTRICIONAL

La fruita té un gran valor nutritiu i un paper protector per la salut. S'han de consumir 3 o més peces de fruita al dia. Poden ser senceres amb pell, trossejades o triturades i es poden prendre amb iogurt, fruits secs o, fins i tot, en forma de gelat casolà.

Si Dinem Podem sopar

Llegums o fècules	Verdures cuites
	Hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita

Valoració nutricional de l'Àpat: Energia (kcal), Proteïnes (g), Lípids(g), Carbohidrat (g)

MENÚ



Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

148

ESCOLA CONCEPCIÓ ARENAL -BAIX EN GREIXOS- DESEMBRE 2019

PA A TOTS ELS DINARS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 02-06 de Desembre	<ul style="list-style-type: none"> Mongetes blanques estofades amb verdures Truita francesa amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Espirals a la italiana Lluç al forn amb amanida d'enciam i pastanaga logurt desnatat 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures amb cigrons, patata i ceba Pollastre rostit amb cuscús Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Lenties estofades amb verdures Hamburguesa a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada 	FESTIU
SETMANA 09-13 de Desembre	<ul style="list-style-type: none"> Mongetes blanques estofades amb verdures Truita de carabassó amb amanida d'enciam i formatge Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Verdura tricolor (patata, pastanaga i bledes) Pernillets de pollastre a la llimona amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de verdures Lluç al forn amb verdures de temporada logurt desnatat 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet natural Gall d'indi a la planxa amb verdures de temporada Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Trinxat de patata i col Lluç al forn amb verdures Fruita de temporada
SETMANA 16-20 de Desembre	<ul style="list-style-type: none"> Crema de carabassa amb ceba i patata Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb verdures de temporada Truita francesa amb amanida d'enciam i tomàquet logurt desnatat 	<ul style="list-style-type: none"> Macarrons napolitana Cues de rap amb picada d'all i julivert i amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta verda amb patata Llom a la planxa amb amanida d'enciam i sèsam Fruita de temporada 	<p>Menú de Nadal:</p> <ul style="list-style-type: none"> Sopa de verdures amb galets Pollastre a la planxa Macedònia de fruites de temporada amb iogurt desnatat
SETMANA 23-27 de Desembre	FESTIU	MIT DE NADAL	DIA DE NADAL	SANT ESTEVE	

CONSELL NUTRICIONAL

La fruita té un gran valor nutritiu i un paper protector per la salut. S'han de consumir 3 o més peces de fruita al dia. Poden ser senceres amb pell, trossegades o triturades i es poden prendre amb iogurt, fruits secs o, fins i tot, en forma de gelat casolà.

Si Dinem	Podem sopar
Llegums o fècules	Verdures cuites Hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita

Valoració nutricional de l'Àpat: Energia (kcal), Proteïnes (g), Lípids(g), Carbohidrat (g)

MENÚ



Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628



ESCOLA CONCEPCIÓ ARENAL -SENSE CARN- DESEMBRE 2019

PA A TOTS ELS DINARS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 02-06 de Desembre	<ul style="list-style-type: none"> Escudella amb galets sense carn Ou dur gratinat amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Espirals a la italiana Lluç al forn amb amanida d'enciam i pastanaga logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures amb cigrons, patata i ceba Truita francesa amb arròs saltat Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Lenties estofades amb verdures i arròs Bacallà a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada 	FESTIU
SETMANA 09-13 de Desembre	<ul style="list-style-type: none"> Mongetes blanques estofades amb verdures Truita de carabassó amb amanida d'enciam i formatge Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Verdura tricolor (patata, pastanaga i bledes) Calamars a la romana amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de verdures Palometa amb arrebossat casolà amb amanida d'enciam i olives logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet natural Truita francesa amb verdures i puré de moniato Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Trinxat de patata i col Lluç al forn amb salsa de verdures Fruita de temporada
SETMANA 16-20 de Desembre	<ul style="list-style-type: none"> Crema de carabassa amb ceba i patata Croquetes de bacallà amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb verdures de temporada Truita de carabassó amb amanida d'enciam i tomàquet logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Macarrons napolitana Cues de rap amb picada d'all i julivert i amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta verda amb patata Truita francesa amb amanida d'enciam i sèsam Fruita de temporada 	<p>Menú de Nadal:</p> <ul style="list-style-type: none"> Sopa de verdures amb galets Lluç al forn amb amanida Postre especial
SETMANA 23-27 de Desembre					
	FESTIU	MIT DE NADAL	DIA DE NADAL	SANT ESTEVE	

CONSELL NUTRICIONAL

La fruita té un gran valor nutritiu i un paper protector per la salut. S'han de consumir 3 o més peces de fruita al dia. Poden ser senceres amb pell, trossegades o triturades i es poden prendre amb logurt, fruits secs o, fins i tot, en forma de gelat casolà.

Si Dinem	Podem sopar
Llegums o fècules	Verdures cuites Hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita

Valoració nutricional de l'Àpat: Energia (kcal), Proteïnes (g), Lípids(g), Carbohidrat (g)

MENÚ



Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628



ESCOLA CONCEPCIÓ ARENAL -SENSE PORC- DESEMBRE 2019

PA A TOTS ELS DINARS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 02-06 de Desembre	<ul style="list-style-type: none"> Escudella amb galets sense carn Ou dur gratinat amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Espirals a la italiana Lluç al forn amb amanida d'enciam i pastanaga logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures amb cigrons, patata i ceba Pollastre rostit amb arròs saltat Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Lenties estofades amb verdures i arròs Hamburguesa a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada 	FESTIU
SETMANA 09-13 de Desembre	<ul style="list-style-type: none"> Mongetes blanques estofades amb verdures Truita de carabassó amb amanida d'enciam i formatge Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Verdura tricolor (patata, pastanaga i bledes) Pernillets de pollastre a la llimona amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de verdures Palometa amb arrebossat casolà amb amanida d'enciam i olives logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet natural Rodó de gall d'indi amb verdures i puré de moniato Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Trinxat de patata i col Lluç al forn amb salsa de verdures Fruita de temporada
SETMANA 16-20 de Desembre	<ul style="list-style-type: none"> Crema de carabassa amb ceba i patata Croquetes de bacallà amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb verdures de temporada Truita de carabassó amb amanida d'enciam i tomàquet logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Macarrons napolitana Cues de rap amb picada d'all i julivert i amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta verda amb patata Truita francesa amb amanida d'enciam i sèsam Fruita de temporada 	<p>Menú de Nadal:</p> <ul style="list-style-type: none"> Escudella amb galets Pollastre arrebossat Postre especial
SETMANA 23-27 de Desembre	FESTIU	MIT DE NADAL	DIA DE NADAL	SANT ESTEVE	

CONSELL NUTRICIONAL

La fruita té un gran valor nutritiu i un paper protector per la salut. S'han de consumir 3 o més peces de fruita al dia. Poden ser senceres amb pell, trossegades o triturades i es poden prendre amb logurt, fruits secs o, fins i tot, en forma de gelat casolà.

Si Dinem	Podem sopar
Llegums o fècules	Verdures cuites Hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita

Valoració nutricional de l'Àpat: Energia (kcal), Proteïnes (g), Lípids(g), Carbohidrat (g)

MENÚ



Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

148

ESCOLA CONCEPCIÓ ARENAL -SENSE VEDELLA- DESEMBRE 2019

PA A TOTS ELS DINARS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 02-06 de Desembre	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de verdures amb galets Ou dur gratinat amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Espirals a la italiana Lluç al forn amb amanida d'enciam i pastanaga logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures amb cigrons, patata i ceba Pollastre rostit amb arròs saltat Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Lenties estofades amb verdures i arròs Hamburguesa de pollastre amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada 	FESTIU
SETMANA 09-13 de Desembre	<ul style="list-style-type: none"> Mongetes blanques estofades amb verdures Truita de carabassó amb amanida d'enciam i formatge Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Verdura tricolor (patata, pastanaga i bledes) Pernillets de pollastre a la llimona amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa d'au amb pasta fina Palometa amb arrebossat casolà amb amanida d'enciam i olives logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet natural Rodó de gall d'indi amb verdures i puré de moniato Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Trinxat de patata i col Mandonguilles amb sípia Fruita de temporada
SETMANA 16-20 de Desembre	<ul style="list-style-type: none"> Crema de carabassa amb ceba i patata Croquetes de pernil amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb verdures de temporada Truita de carabassó amb amanida d'enciam i tomàquet logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Macarrons a la napolitana Cues de rap amb picada d'all i julivert i amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta verda amb patata Magre de porc amb salsa de verdures Fruita de temporada 	<p>Menú de Nadal:</p> <ul style="list-style-type: none"> Escudella amb galets s/vedella Pollastre arrebossat Postre especial
SETMANA 23-27 de Desembre	FESTIU	MIT DE NADAL	DIA DE NADAL	SANT ESTEVE	

CONSELL NUTRICIONAL

La fruita té un gran valor nutritiu i un paper protector per la salut. S'han de consumir 3 o més peces de fruita al dia. Poden ser senceres amb pell, trossejades o triturades i es poden prendre amb iogurt, fruits secs o, fins i tot, en forma de gelat casolà.

Si Dinem	Podem sopar
Llegums o fècules	Verdures cuites Hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita

Valoració nutricional de l'Àpat: Energia (kcal), Proteïnes (g), Lípids(g), Carbohidrat (g)

MENÚ



Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

1486



ESCOLA CONCEPCIÓ ARENAL -SENSE PEIX- DESEMBRE 2019

PA A TOTS ELS DINARS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 02-06 de Desembre	<ul style="list-style-type: none"> Escudella amb galets Ou dur gratinat amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Espirals a la italiana Llom a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures amb cigrons, patata i ceba Pollastre rostit amb arròs saltat Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Lenties estofades amb verdures i arròs Hamburguesa a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada 	FESTIU
SETMANA 09-13 de Desembre	<ul style="list-style-type: none"> Mongetes blanques estofades amb verdures Trita de carbassó amb amanida d'enciam i formatge Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Verdura tricolor (patata, pastanaga i bledes) Pernillets de pollastre a la llimona amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa d'au amb pasta fina Ous remenats amb patates amb amanida d'enciam i olives logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet natural Rodó de gall d'indi amb verdures i puré de moniato Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Trinxat de patata i col Mandonguilles mixtes amb verdures Fruita de temporada
SETMANA 16-20 de Desembre	<ul style="list-style-type: none"> Crema de carbassa amb ceba i patata Croquetes de pernil amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb verdures de temporada Trita de carbassó amb amanida d'enciam i tomàquet logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Macarrons napolitana Trita francesa i amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta verda amb patata Magre de porc amb salsa de verdures Fruita de temporada 	<p>Menú de Nadal:</p> <ul style="list-style-type: none"> Escudella amb galets Pollastre arrebossat Postre especial
SETMANA 23-27 de Desembre	FESTIU	MIT DE NADAL	DIA DE NADAL	SANT ESTEVE	

CONSELL NUTRICIONAL

La fruita té un gran valor nutritiu i un paper protector per la salut. S'han de consumir 3 o més peces de fruita al dia. Poden ser senceres amb pell, trossegades o triturades i es poden prendre amb logurt, fruits secs o, fins i tot, en forma de gelat casolà.

Si Dinem	Podem sopar
Llegums o fècules	Verdures cuites Hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita

Valoració nutricional de l'Àpat: Energia (kcal), Proteïnes (g), Lípids(g), Carbohidrat (g)

MENÚ



Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

148



ESCOLA CONCEPCIÓ ARENAL -SENSE OU- DESEMBRE 2019

PA A TOTS ELS DINARS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 02-06 de Desembre	<ul style="list-style-type: none"> Escudella amb galets s/gluten ni ou Gall d'indi a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Espirals a la italiana s/gluten ni ou Lluç al forn amb amanida d'enciam i pastanaga logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures amb cigrons, patata i ceba Pollastre rostit amb arròs saltat Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Lenties estofades amb verdures i arròs Hamburguesa a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada 	FESTIU
SETMANA 09-13 de Desembre	<ul style="list-style-type: none"> Mongetes blanques estofades amb verdures Lluç a la planxa amb amanida d'enciam i formatge Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Verdura tricolor (patata, pastanaga i bledes) Pernillets de pollastre a la llimona amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa d'au amb pasta fina s/gluten ni ou Palometa amb arrebossat casolà amb amanida d'enciam i olives logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet natural Rodó de gall d'indi amb verdures i puré de moniato Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Trinxat de patata i col Mandonguilles amb sípia Fruita de temporada
SETMANA 16-20 de Desembre	<ul style="list-style-type: none"> Crema de carabassa amb ceba i patata Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb verdures de temporada Lluç a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Macarrons napolitana s/gluten ni ou Cues de rap amb picada d'all i julivert i amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta verda amb patata Magre de porc amb salsa de verdures Fruita de temporada 	<p>Menú de Nadal:</p> <ul style="list-style-type: none"> Escudella amb galets s/gluten ni ou Pollastre arrebossat casolà s/ou Macedònia de fruites de temporada amb iogurt
SETMANA 23-27 de Desembre	FESTIU	MIT DE NADAL	DIA DE NADAL	SANT ESTEVE	

CONSELL NUTRICIONAL

La fruita té un gran valor nutritiu i un paper protector per la salut. S'han de consumir 3 o més peces de fruita al dia. Poden ser senceres amb pell, trossegades o triturades i es poden prendre amb iogurt, fruits secs o, fins i tot, en forma de gelat casolà.

Si Dinem	Podem sopar
Llegums o fècules	Verdures cuites Hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita

Valoració nutricional de l'Àpat: Energia (kcal), Proteïnes (g), Lípids(g), Carbohidrat (g)

MENÚ

PA SENSE GLUTEN A TOTS ELS DINARS



Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628



ESCOLA CONCEPCIÓ ARENAL -SENSE GLUTEN- DESEMBRE 2019

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 02-06 de Desembre	<ul style="list-style-type: none"> Escudella amb galets s/gluten ni ou Truita francesa amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Espirals a la italiana s/gluten ni ou Lluç al forn amb amanida d'enciam i pastanaga iogurt 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures amb cigrons, patata i ceba Pollastre rostit amb arròs bullit Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Lenties estofades amb verdures i arròs Hamburguesa a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada 	FESTIU
SETMANA 09-13 de Desembre	<ul style="list-style-type: none"> Mongetes blanques estofades amb verdures Truita de carabassó amb amanida d'enciam i formatge Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Verdura tricolor (patata, pastanaga i bledes) Pernillets de pollastre a la llimona amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa d'au amb pasta fina s/gluten ni ou Palometa amb arrebossat casolà amb amanida d'enciam i olives iogurt 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet natural Rodó de gall d'indi amb verdures i puré de moniato Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Trinxat de patata i col Mandonguilles amb sípia Fruita de temporada
SETMANA 16-20 de Desembre	<ul style="list-style-type: none"> Crema de carabassa amb ceba i patata Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb verdures de temporada Truita de carabassó amb amanida d'enciam i tomàquet iogurt 	<ul style="list-style-type: none"> Macarrons a la napolitana s/gluten ni ou Cues de rap amb picada d'all i julivert i amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta verda amb patata Llom a la planxa amb amanida d'enciam i sèsam Fruita de temporada 	<p>Menú de Nadal:</p> <ul style="list-style-type: none"> Escudella amb galets s/gluten ni ou Pollastre a la planxa Macedònia de fruites de temporada amb iogurt
SETMANA 23-27 de Desembre	FESTIU	MIT DE NADAL	DIA DE NADAL	SANT ESTEVE	

CONSELL NUTRICIONAL

La fruita té un gran valor nutritiu i un paper protector per la salut. S'han de consumir 3 o més peces de fruita al dia. Poden ser senceres amb pell, trossegades o triturades i es poden prendre amb iogurt, fruits secs o, fins i tot, en forma de gelat casolà.

Si Dinem	Podem sopar
Llegums o fècules	Verdures cuites Hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita

Valoració nutricional de l'Àpat: Energia (kcal), Proteïnes (g), Lípids(g), Carbohidrat (g)

MENÚ



Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628



ESCOLA CONCEPCIÓ ARENAL -SENSE FRUITS SECS- DESEMBRE 2019

PA A TOTS ELS DINARS



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 02-06 de Desembre	<ul style="list-style-type: none"> Escudella amb galets Ou dur gratinat amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Espirals a la italiana Lluç al forn amb amanida d'enciam i pastanaga iogurt 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures amb cigrons, patata i ceba Pollastre rostit amb cuscús Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Lenties estofades amb verdures i arròs Hamburguesa a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada 	FESTIU
SETMANA 09-13 de Desembre	<ul style="list-style-type: none"> Mongetes blanques estofades amb verdures Truita de carabassó amb amanida d'enciam i formatge Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Verdura tricolor (patata, pastanaga i bledes) Pernillets de pollastre a la llimona amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa d'au amb pasta fina Palometa amb arrebossat casolà amb amanida d'enciam i olives iogurt 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet natural Rodó de gall d'indi amb verdures i puré de moniato Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Trinxat de patata i col Mandonguilles amb sípia Fruita de temporada
SETMANA 16-20 de Desembre	<ul style="list-style-type: none"> Crema de carabassa amb ceba i patata Croquetes de bacallà i amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb verdures de temporada Truita de carabassó amb amanida d'enciam i tomàquet iogurt 	<ul style="list-style-type: none"> Macarrons napolitana Cues de rap amb picada d'all i julivert i amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta verda amb patata Magre de porc amb salsa de verdures Fruita de temporada 	<p>Menú de Nadal:</p> <ul style="list-style-type: none"> Escudella amb galets Pollastre arrebossat casolà Macedònia de fruites de temporada amb iogurt
SETMANA 23-27 de Desembre	FESTIU	MIT DE NADAL	DIA DE NADAL	SANT ESTEVE	

CONSELL NUTRICIONAL

La fruita té un gran valor nutritiu i un paper protector per la salut. S'han de consumir 3 o més peces de fruita al dia. Poden ser senceres amb pell, trossegades o triturades i es poden prendre amb iogurt, fruits secs o, fins i tot, en forma de gelat casolà.

Si Dinem	Podem sopar
Llegums o fècules	Verdures cuites Hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita

Valoració nutricional de l'Àpat: Energia (kcal), Proteïnes (g), Lípids(g), Carbohidrat (g)

MENÚ



Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

1486

ESCOLA CONCEPCIÓ ARENAL -SENSE LACTOSA- DESEMBRE 2019

PA A TOTS ELS DINARS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 02-06 de Desembre	<ul style="list-style-type: none"> Escudella amb galets Truita francesa amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Espirals a la italiana Lluç al forn amb amanida d'enciam i pastanaga logurt de soja 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures amb cigrons, patata i ceba Pollastre rostit amb cuscús Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Lenties estofades amb verdures i arròs Hamburguesa a la planxa s/lactosa amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada 	FESTIU
SETMANA 09-13 de Desembre	<ul style="list-style-type: none"> Mongetes blanques estofades amb verdures Truita de carbassó amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Verdura tricolor (patata, pastanaga i bledes) Pernillets de pollastre a la llimona amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa d'au amb pasta fina Palometa amb arrebossat casolà amb amanida d'enciam i olives logurt de soja 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet natural Truita francesa amb verdures i puré de moniato Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Trinxat de patata i col Mandonguilles amb sípia Fruita de temporada
SETMANA 16-20 de Desembre	<ul style="list-style-type: none"> Crema de carbassa amb ceba i patata Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb verdures de temporada Truita de carbassó amb amanida d'enciam i tomàquet logurt de soja 	<ul style="list-style-type: none"> Macarrons a la napolitana Cues de rap amb picada d'all i julivert i amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta verda amb patata Magre de porc amb salsa de verdures Fruita de temporada 	Menú de Nadal: <ul style="list-style-type: none"> Escudella amb galets Pollastre arrebossat casolà s/làctics Macedònia de fruites temporada amb iogurt de soja
SETMANA 23-27 de Desembre	FESTIU	NIT DE NADAL	DIA DE NADAL	SANT ESTEVE	

CONSELL NUTRICIONAL

La fruita té un gran valor nutritiu i un paper protector per la salut. S'han de consumir 3 o més peces de fruita al dia. Poden ser senceres amb pell, trossegades o triturades i es poden prendre amb iogurt, fruits secs o, fins i tot, en forma de gelat casolà.

Si Dinem	Podem sopar
Llegums o fècules	Verdures cuites Hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita

Valoració nutricional de l'Àpat: Energia (kcal), Proteïnes (g), Lípids(g), Carbohidrat (g)

MENÚ



Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628



ESCOLA CONCEPCIÓ ARENAL -SENSE OU, GLUTEN, PLV NI SOJA- DESEMBRE 2019

PA SENSE GLUTEN A TOTS ELS DINARS



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 02-06 de Desembre	<ul style="list-style-type: none"> Escudella amb galets s/gluten ni ou Gall d'indi a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Espirals a la italiana s/gluten ni ou Lluç al forn amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures amb cigrons, patata i ceba Pollastre rostit amb arròs saltat Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Lenties estofades amb verdures i arròs Hamburguesa a la planxa s/plv amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada 	FESTIU
SETMANA 09-13 de Desembre	<ul style="list-style-type: none"> Mongetes blanques estofades amb verdures Lluç a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Verdura tricolor (patata, pastanaga i bledes) Pernillets de pollastre a la llimona amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa d'au amb pasta fina s/gluten ni ou Palometa a la planxa amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet natural Pollastre a la planxa amb verdures i puré de moniato Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Trinxat de patata i col Gall d'indi a la planxa amb amanida d'enciam i cogombre Fruita de temporada
SETMANA 16-20 de Desembre	<ul style="list-style-type: none"> Crema de carabassa amb ceba i patata Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb verdures de temporada Lluç a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Macarrons napolitana s/gluten ni ou Cues de rap amb picada d'all i julivert i amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta verda amb patata Magre de porc amb salsa de verdures Fruita de temporada 	<p>Menú de Nadal:</p> <ul style="list-style-type: none"> Escudella amb galets s/gluten ni ou ni vedella Pollastre a la planxa Macedònica de fruites de temporada
SETMANA 23-27 de Desembre	FESTIU	NIT DE NADAL	DIA DE NADAL	SANT ESTEVE	

CONSELL NUTRICIONAL

La fruita té un gran valor nutritiu i un paper protector per la salut. S'han de consumir 3 o més peces de fruita al dia. Poden ser senceres amb pell, trossegades o triturades i es poden prendre amb iogurt, fruits secs o, fins i tot, en forma de gelat casolà.

Si Dinem	Podem sopar
Llegums o fècules	Verdures cuites Hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita

Valoració nutricional de l'Àpat: Energia (kcal), Proteïnes (g), Lípids(g), Carbohidrat (g)

MENÚ



Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

1486

ESCOLA CONCEPCIÓ ARENAL -SENSE VEDELLA NI GLUTEN- DESEMBRE 2019

PA SENSE GLUTEN A TOTS ELS DÍMARS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 02-06 de Desembre	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de verdures amb galets s/gluten ni ou Ou dur amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Espirals s/gluten ni ou a la italiana Lluç al forn amb amanida d'enciam i pastanaga iogurt 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures amb cigrons, patata i ceba Pollastre rostit amb arròs saltat Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Lenties estofades amb verdures i arròs Hamburguesa de pollastre amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada 	FESTIU
SETMANA 09-13 de Desembre	<ul style="list-style-type: none"> Mongetes blanques estofades amb verdures Trita de carabassó amb amanida d'enciam i formatge Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Verdura tricolor (patata, pastanaga i bledes) Pernillets de pollastre a la llimona amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa d'au amb pasta fina s/gluten ni ou Palometa a la planxa amb amanida d'enciam i olives iogurt 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet natural Rodó de gall d'indi amb verdures i puré de moniato Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Trinxat de patata i col Mandonguilles amb sípia Fruita de temporada
SETMANA 16-20 de Desembre	<ul style="list-style-type: none"> Crema de carabassa amb ceba i patata Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb verdures de temporada Trita de carabassó amb amanida d'enciam i tomàquet iogurt 	<ul style="list-style-type: none"> Macarrons a la napolitana Cues de rap amb picada d'all i julivert i amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta verda amb patata Magre de porc amb salsa de verdures Fruita de temporada 	<p>Menú de Nadal:</p> <ul style="list-style-type: none"> Escudella amb galets s/gluten ni ou ni vedella Pollastre a la planxa Macedònia de fruites de temporada amb iogurt
SETMANA 23-27 de Desembre	FESTIU	NIT DE NADAL	DIA DE NADAL	SANT ESTEVE	

CONSELL NUTRICIONAL

La fruita té un gran valor nutritiu i un paper protector per la salut. S'han de consumir 3 o més peces de fruita al dia. Poden ser senceres amb pell, trossejades o triturades i es poden prendre amb iogurt, fruits secs o, fins i tot, en forma de gelat casolà.

Si Dinem	Podem sopar
Llegums o fècules	Verdures cuites Hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita

Valoració nutricional de l'Àpat: Energia (kcal), Proteïnes (g), Lípids(g), Carbohidrat (g)