

MENÚ

ESCOLA concepción arenal – BASAL- Febrer 2020

Pa a tots els dinars

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 03-07 de febrer	<ul style="list-style-type: none"> Sopa d'au amb pasta fina Truita de patates amb amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada <p>Kcal: 540,3 Lip: 16,46 Prot: 11,9 HC: 87,3</p>	<ul style="list-style-type: none"> Verdura tricolor (patata, pastanaga i bledes) Pernilets de pollastre a la llimona amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada <p>Kcal: 581,7 Lip: 27,24 Prot: 23,72 HC: 63,26</p>	<ul style="list-style-type: none"> Crema de cigrons, ceba i patata Palometa amb arrebossat casolà i amanida d'enciam i olives logurt <p>Kcal: 714,45 Lip: 34,43 Prot: 33,1 HC: 67,45</p>	<ul style="list-style-type: none"> Arròs a la camperola Rodó de gall d'indi amb verdures Fruita de temporada <p>Kcal: 625,7 Lip: 18,03 Prot: 16,32 HC: 101,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> Coliflor i patata gratinades Mandonguilles a la jardineria Fruita de temporada <p>Kcal: 619 Lip: 37,37 Prot: 32,89 HC: 64,24</p>
SETMANA 10-14 de febrer	<ul style="list-style-type: none"> Llenties estofades amb verdures Truita de tonyina amb amanida d'enciam i brots de soja logurt <p>Kcal: 636,5 Lip: 17,27 Prot: 23,21 HC: 98,8</p>	<ul style="list-style-type: none"> Crema de carabassa amb ceba i patata Croquetes de pollastre amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada <p>Kcal: 671,55 Lip: 30,4 Prot: 7,61 HC: 93,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> Macarrons a la bolonyesa Cues de rap amb picada d'all i juliver amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada <p>Kcal: 762,82 Lip: 20,6 Prot: 31,5 HC: 105,87g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta tendra amb patata Magre de porc amb salsa de verdures Fruita de temporada <p>Kcal: 599,2 Lip: 25,3 Prot: 31,5 HC: 61,01</p>	<ul style="list-style-type: none"> Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro) Cuixes de pollastre amb prunes Fruita de temporada <p>Kcal: 691 Lip: 24,28 Prot: 23,16 HC: 97,18</p>
SETMANA 17-21 de febrer	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb verdures Hamburguesa de pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada <p>Kcal: 618,1 Lip: 13,4 Prot: 19,12 HC: 106,46</p>	<ul style="list-style-type: none"> Crema de pastanaga amb ceba i patata Lluç amb ceba al forn amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada <p>Kcal: 670 Lip: 24,27 Prot: 27,89 HC: 85,16</p>	<ul style="list-style-type: none"> Patates estofades amb verdures Botifarra amb seques logurt <p>Kcal: 826,6 Lip: 47,1 Prot: 27,88 HC: 72,18</p>	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de peix amb arròs Truita de carabassó amb amanida d'enciam i sèsam Fruita de temporada <p>Kcal: 644,72 Lip: 21,6 Prot: 14,1 HC: 99,85</p>	<p>carnestoltes</p> <ul style="list-style-type: none"> Espaguetis a la carbonara Pollastre arrebossat amb patates fregides Postres especial <p>Kcal: 926,6 Lip: 57,1 Prot: 27,88 HC: 92,18</p>
SETMANA 24-28 de febrer	festiu	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet natural Ou dur gratinat amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada <p>Kcal: 763,12 Lip: 42,5 Prot: 22,2 HC: 72,59</p>	<ul style="list-style-type: none"> Mongetes blanques estofades amb verdures Salsitxes planxa amb xips logurt <p>Kcal: 676,51 Lip: 16,35 Prot: 48,2 HC: 86,6</p>	<ul style="list-style-type: none"> Bròquil amb patata Magra en el seu suc i verduretes variades Fruita de temporada <p>Kcal: 622,9 Lip: 28,15 Prot: 25,1 HC: 88,5</p>	<ul style="list-style-type: none"> Sopa d'au amb galets Lluç al forn amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada <p>Kcal: 502 Lip: 15,84 Prot: 21,2 HC: 71,86</p>

 ALIMENT DE PROXIMITAT

Consell nutricional

Consumiu fruites i hortalisses fresques de temporada, són més gustoses i més econòmiques, i a més la seva producció, conservació i transport no té un cost ambiental tan elevat.

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

MENÚ



Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

HRC



ESCOLA concepció arenal –basal- Febrer 2020

Pa a tots els dinars

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 03-07 de febrer	<ul style="list-style-type: none"> Sopa d'au amb pasta fina Truita de patates amb amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada <p>Kcal: 540,3 Lip: 16,46 Prot: 11,9 HC: 87,3</p>	<ul style="list-style-type: none"> Verdura tricolor (patata, pastanaga i bledes) Pernilets de pollastre a la llimona amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada <p>Kcal: 581,7 Lip: 27,24 Prot: 23,72 HC: 63,26</p>	<ul style="list-style-type: none"> Crema de cigrons, ceba i patata Palometa amb arrebossat casolà i amanida d'enciam i olives logurt <p>Kcal: 714,45 Lip: 34,43 Prot: 33,1 HC: 67,45</p>	<ul style="list-style-type: none"> Arròs a la camperola Rodó de gall d'indi amb verdures Fruita de temporada <p>Kcal: 625,7 Lip: 18,03 Prot: 16,32 HC: 101,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> Coliflor i patata gratinades Mandonguilles a la jardinera Fruita de temporada <p>Kcal: 619 Lip: 37,37 Prot: 32,89 HC: 64,24</p>
SETMANA 10-14 de febrer	<ul style="list-style-type: none"> Llenties estofades amb verdures Truita de tonyina amb amanida d'enciam i brots de soja logurt <p>Kcal: 636,5 Lip: 17,27 Prot: 23,21 HC: 98,8</p>	<ul style="list-style-type: none"> Crema de carabassa amb ceba i patata Croquetes de pollastre amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada <p>Kcal: 671,55 Lip: 30,4 Prot: 7,61 HC: 93,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> Macarrons a la bolonyesa Cues de rap amb picada d'all i julivert amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada <p>Kcal: 762,82 Lip: 20,6 Prot: 31,5 HC: 105,87g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta tendra amb patata Magre de porc amb salsa de verdures Fruita de temporada <p>Kcal: 599,2 Lip: 25,3 Prot: 31,5 HC: 61,01</p>	<ul style="list-style-type: none"> Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro) Cuixes de pollastre amb prunes Fruita de temporada <p>Kcal: 691 Lip: 24,28 Prot: 23,16 HC: 97,18</p>
SETMANA 17-21 de febrer	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb verdures Hamburguesa de pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada <p>Kcal: 618,1 Lip: 13,4 Prot: 19,12 HC: 106,46</p>	<ul style="list-style-type: none"> Crema de pastanaga amb ceba i patata Lluç amb ceba al forn amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada <p>Kcal: 670 Lip: 24,27 Prot: 27,89 HC: 85,16</p>	<ul style="list-style-type: none"> Patates estofades amb verdures Botifarra amb seques logurt <p>Kcal: 826,6 Lip: 47,1 Prot: 27,88 HC: 72,18</p>	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de peix amb arròs Truita de carabassó amb amanida d'enciam i sèsam Fruita de temporada <p>Kcal: 644,72 Lip: 21,6 Prot: 14,1 HC: 99,85</p>	<p>carnestoltes</p> <ul style="list-style-type: none"> Espaguetis a la carbonara Pollastre arrebossat amb patates fregides Postres especial <p>Kcal: 926,6 Lip: 57,1 Prot: 27,88 HC: 92,18</p>
SETMANA 24-28 de febrer	<p>festiu</p>	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet natural Ou dur gratinat amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada <p>Kcal: 763,12 Lip: 42,5 Prot: 22,2 HC: 72,59</p>	<ul style="list-style-type: none"> Mongetes blanques estofades amb verdures Salsitxes planxa amb xips logurt <p>Kcal: 676,51 Lip: 16,35 Prot: 48,2 HC: 86,6</p>	<ul style="list-style-type: none"> Bròquil amb patata Magra en el seu suc i verduretes variades Fruita de temporada <p>Kcal: 622,9 Lip: 28,15 Prot: 25,1 HC: 68,5</p>	<ul style="list-style-type: none"> Sopa d'au amb galets Lluç al forn amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada <p>Kcal: 502 Lip: 15,84 Prot: 21,2 HC: 71,86</p>

ALIMENT DE PROXIMITAT

Consell nutricional

Consumiu fruites i hortalisses fresques de temporada, són més gustoses i més econòmiques, i a més la seva producció, conservació i transport no té un cost ambiental tan elevat.

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

MENÚ



ESCOLA concepció arenal –SENSE CARN- Febrer 2020

Pa a tots els dinars

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 03-07 de febrer	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de verdures amb pasta fina Truita de patates amb amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Verdura tricolor (patata, pastanaga i bledes) Lluç al forn amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de cigrons, ceba i patata Palometa amb arrebossat casolà i amanida d'enciam i olives logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs a la camperola Truita francesa amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Coliflor i patata gratinades Mandonguilles de tonyina a la jardineria Fruita de temporada
SETMANA 10-14 de febrer	<ul style="list-style-type: none"> Llenties estofades amb verdures Truita de tonyina amb amanida d'enciam i brots de soja logurt 	<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"> Macarrons amb salsa de tomàquet Cues de rap amb picada d'all i julivert amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta tendra amb patata Truita francesa amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro) Lluç al forn amb verdures Fruita de temporada
SETMANA 17-21 de febrer	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb verdures Truita francesa a la planxa amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de pastanaga amb ceba i patata Lluç amb ceba al forn amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Patates estofades amb verdures Remenat d'ous amb amanida d'enciam i blat de moro logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de peix amb arròs Truita de carabassó amb amanida d'enciam i sèsam Fruita de temporada 	<p>carnestoltes</p> <ul style="list-style-type: none"> Espaguetis amb salsa de tomàquet Lluç arrebossat amb patates fregides Postres especial
SETMANA 24-28 de febrer	<p>festiu</p>	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet natural Ous remenats amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Mongetes blanques estofades amb verdures Lluç a la planxa amb xips logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Bròquil amb patata Truita francesa amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de verdures amb galets Lluç al forn amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada

ALIMENT DE PROXIMITAT

Consell nutricional

Consumiu fruites i hortalisses fresques de temporada, són més gustoses i més econòmiques, i a més la seva producció, conservació i transport no té un cost ambiental tan elevat.

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

HRC

ESCOLA concepció arenal –SENSE PORC- Febrer 2020



Pa a tots els dinars

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 03-07 de febrer	<ul style="list-style-type: none"> Sopa d'au amb pasta fina Truita de patates amb amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Verdura tricolor (patata, pastanaga i bledes) Pernilets de pollastre a la llimona amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de cigrons, ceba i patata Palometa amb arrebossat casolà i amanida d'enciam i olives logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs a la camperola Rodó de gall d'indi amb verdures Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Coliflor i patata gratinades Mandonguilles de tonyina a la jardineria Fruita de temporada
SETMANA 10-14 de febrer	<ul style="list-style-type: none"> Llenties estofades amb verdures Truita de tonyina amb amanida d'enciam i brots de soja logurt 	<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"> Macarrons amb tonyina Cues de rap amb picada d'all i julivert amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta tendra amb patata Truita francesa amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro) Cuixes de pollastre amb prunes Fruita de temporada
SETMANA 17-21 de febrer	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb verdures Hamburguesa de pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de pastanaga amb ceba i patata Lluç amb ceba al forn amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Patates estofades amb verdures Pollastre a la planxa amb seques logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de peix amb arròs Truita de carabassó amb amanida d'enciam i sèsam Fruita de temporada 	<p><i>carnestoltes</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Espaguetis amb salsa de tomàquet Pollastre arrebossat amb patates fregides Postres especial
SETMANA 24-28 de febrer	festiu	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet natural Ous remenats amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Mongetes blanques estofades amb verdures Lluç a la planxa amb xips logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Bròquil amb patata Truita francesa amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa d'au amb galets Lluç al forn amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada

ALIMENT DE PROXIMITAT

Consell nutricional

Consumiu fruites i hortalisses fresques de temporada, són més gustoses i més econòmiques, i a més la seva producció, conservació i transport no té un cost ambiental tan elevat.

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

HRC



ESCOLA concepció arenal –menú halal Febrer 2020

Pa a tots els dinars

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 03-07 de febrer	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de verdures amb pasta fina Truita de patates amb amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Verdura tricolor (patata, pastanaga i bledes) Pernilets de pollastre halal a la llimona amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de cigrons, ceba i patata Palometa amb arrebossat casolà i amanida d'enciam i olives logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs a la camperola Truita francesa amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Coliflor i patata gratinades Mandonguilles de tonyina a la jardinera Fruita de temporada
SETMANA 10-14 de febrer	<ul style="list-style-type: none"> Llenties estofades amb verdures Truita de tonyina amb amanida d'enciam i brots de soja logurt 	<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"> Macarrons amb tonyina Cues de rap amb picada d'all i julivert amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta tendra amb patata Truita francesa amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro) Cuixes de pollastre halal amb prunes Fruita de temporada
SETMANA 17-21 de febrer	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb verdures Hamburguesa de pollastre halal a la planxa amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de pastanaga amb ceba i patata Lluç amb ceba al forn amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Patates estofades amb verdures Pollastre halal a la planxa amb seques logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de peix amb arròs Truita de carabassó amb amanida d'enciam i sèsam Fruita de temporada 	<p><i>carneestoltes</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Espaguetis amb salsa de tomàquet Pollastre halal arrebossat amb patates fregides Postres especial
SETMANA 24-28 de febrer	festiu	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet natural Ous remenats amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Mongetes blanques estofades amb verdures Lluç a la planxa amb xips logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Bròquil amb patata Truita francesa amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de verdures amb galets Lluç al forn amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada

ALIMENT DE PROXIMITAT

Consell nutricional

Consumiu fruites i hortalisses fresques de temporada, són més gustoses i més econòmiques, i a més la seva producció, conservació i transport no té un cost ambiental tan elevat.

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



ESCOLA concepció arenal –sense vedella- Febrer 2020

Pa a tots els dinars

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 03-07 de febrer	<ul style="list-style-type: none"> Sopa d'au amb pasta fina Truita de patates amb amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Verdura tricolor (patata, pastanaga i bledes) Pernilets de pollastre a la llimona amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de cigrons, ceba i patata Palometa amb arrebossat casolà i amanida d'enciam i olives logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs a la camperola Rodó de gall d'indi amb verdures Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Coliflor i patata gratinades Mandonguilles de tonyina a la jardinera Fruita de temporada
SETMANA 10-14 de febrer	<ul style="list-style-type: none"> Llenties estofades amb verdures Truita de tonyina amb amanida d'enciam i brots de soja logurt 	<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"> Macarrons amb tonyina Cues de rap amb picada d'all i julivert amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta tendra amb patata Magre de porc amb salsa de verdures Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro) Cuixes de pollastre amb prunes Fruita de temporada
SETMANA 17-21 de febrer	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb verdures Hamburguesa de pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de pastanaga amb ceba i patata Lluç amb ceba al forn amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Patates estofades amb verdures Botifarra amb seques logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de peix amb arròs Truita de carabassó amb amanida d'enciam i sèsam Fruita de temporada 	<p>carnestoltes</p> <ul style="list-style-type: none"> Espaguetis amb salsa de tomàquet Pollastre arrebossat amb patates fregides Postres especial
SETMANA 24-28 de febrer	festiu	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet natural Ou dur gratinat amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Mongetes blanques estofades amb verdures Salsitxes planxa amb xips logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Bròquil amb patata Magra en el seu suc i verdures variades Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa d'au amb galets Lluç al forn amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada

ALIMENT DE PROXIMITAT

Consell nutricional

Consumiu fruites i hortalisses fresques de temporada, són més gustoses i més econòmiques, i a més la seva producció, conservació i transport no té un cost ambiental tan elevat.

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

HER



ESCOLA concepció arenal –SENSE PEIX- Febrer 2020

Pa a tots els dinars

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 03-07 de febrer	<ul style="list-style-type: none"> Sopa d'au amb pasta fina Truita de patates amb amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Verdura tricolor (patata, pastanaga i bledes) Pernilets de pollastre a la llimona amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de cigrons, ceba i patata Truita francesa amb amanida d'enciam i olives logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs a la camperola Rodó de gall d'indi amb verdures Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Coliflor i patata gratinades Mandonguilles a la jardinera Fruita de temporada
SETMANA 10-14 de febrer	<ul style="list-style-type: none"> Llenties estofades amb verdures Truita francesa amb amanida d'enciam i brots de soja logurt 	<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"> Macarrons a la bolonyesa Gall d'indi a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta tendra amb patata Magre de porc amb salsa de verdures Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro) Cuixes de pollastre amb prunes Fruita de temporada
SETMANA 17-21 de febrer	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb verdures Hamburguesa de pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de pastanaga amb ceba i patata Gall d'indi a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Patates estofades amb verdures Botifarra amb seques logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de verdures amb arròs Truita de carabassó amb amanida d'enciam i sèsam Fruita de temporada 	<p>carnestoltes</p> <ul style="list-style-type: none"> Espaguetis a la carbonara Pollastre arrebossat amb patates fregides Postres especial
SETMANA 24-28 de febrer	festiu	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet natural Ou dur gratinat amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Mongetes blanques estofades amb verdures Salsitxes planxa amb xips logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Bròquil amb patata Magra en el seu suc i verduretes variades Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa d'au amb galets Llom a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada

ALIMENT DE PROXIMITAT

Consell nutricional

Consumiu fruites i hortalisses fresques de temporada, són més gustoses i més econòmiques, i a més la seva producció, conservació i transport no té un cost ambiental tan elevat.

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



ESCOLA concepció arenal –SENSE OU- Febrer 2020

Pa a tots els dinars

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 03-07 de febrer	<ul style="list-style-type: none"> Sopa d'au amb pasta fina s/ou Lluç al forn amb amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Verdura tricolor (patata, pastanaga i bledes) Pernilets de pollastre a la llimona amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de cigrons, ceba i patata Palometa al forn amb amanida d'enciam i olives logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs a la camperola Rodó de gall d'indi amb verdures de temporada Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Coliflor i patata gratinades Mandonguilles s/ou a la jardinera Fruita de temporada
SETMANA 10-14 de febrer	<ul style="list-style-type: none"> Llenties estofades amb Llom a la planxa amb amanida d'enciam i brots de soja logurt 	<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"> Macarrons s/ou a la bolonyesa Cues de rap amb picada d'all i julivert amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta tendra amb patata Magre de porc amb salsa de verdures Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro) Cuixes de pollastre amb prunes Fruita de temporada
SETMANA 17-21 de febrer	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb verdures Hamburguesa de pollastre s/ou a la planxa amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de pastanaga amb ceba i patata Lluç amb ceba al forn amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Patates estofades amb verdures Botifarra s/ou amb seques logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de peix amb arròs Lluç a la planxa amb amanida d'enciam i sèsam Fruita de temporada 	<p><i>carnestoltes</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Espaguetis s/ou amb salsa de tomàquet Pollastre a la planxa amb patates fregides Postres especial
SETMANA 24-28 de febrer	festiu	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet natural Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Mongetes blanques estofades amb verdures Salsitxes planxa s/ou amb xips logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Bròquil amb patata Magra en el seu suc s/ou i verdures variades Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa d'au amb galets s/ou Lluç al forn amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada

ALIMENT DE PROXIMITAT

Consell nutricional

Consumiu fruites i hortalisses fresques de temporada, són més gustoses i més econòmiques, i a més la seva producció, conservació i transport no té un cost ambiental tan elevat.

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



ESCOLA concepción arenal –SENSE GLUTEN- Febrer 2020

Pa sense gluten a tots els dinars

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 03-07 de febrer	<ul style="list-style-type: none"> Sopa d'au amb pasta fina s/gluten Truita de patates amb amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Verdura tricolor (patata, pastanaga i bledes) Pernilets de pollastre a la llimona amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de cigrons, ceba i patata Palometa al forn amb amanida d'enciam i olives logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs a la camperola Rodó de gall d'indi amb verdures de temporada Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Coliflor i patata Mandonguilles s/gluten a la jardinera Fruita de temporada
SETMANA 10-14 de febrer	<ul style="list-style-type: none"> Llenties estofades amb verdures Truita de tonyina amb amanida d'enciam i brots de soja logurt 	<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"> Macarrons s/gluten a la bolonyesa Cues de rap amb picada d'all i julivert amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta tendra amb patata Magre de porc amb salsa s/gluten Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro) Cuixes de pollastre amb prunes Fruita de temporada
SETMANA 17-21 de febrer	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb verdures Hamburguesa de pollastre s/gluten a la planxa amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de pastanaga amb ceba i patata Lluç amb ceba al forn amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Patates estofades amb verdures Botifarra s/gluten amb seques logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de peix amb arròs Truita de carabassó amb amanida d'enciam i sèsam Fruita de temporada 	<p><i>carnestoltes</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Espaguetis s/gluten amb salsa de tomàquet Pollastre a la planxa amb patates fregides casolanes s/gluten Postres especial s/gluten
SETMANA 24-28 de febrer	festiu	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet natural Ous remenats amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Mongetes blanques estofades amb verdures Salsitxes s/gluten planxa amb amanida logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Bròquil amb patata Magra en el seu suc s/gluten i verduretes variades Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa d'au amb galets s/gluten Lluç al forn amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada

ALIMENT DE PROXIMITAT

Consell nutricional

Consumiu fruites i hortalisses fresques de temporada, són més gustoses i més econòmiques, i a més la seva producció, conservació i transport no té un cost ambiental tan elevat.

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



ESCOLA concepció arenal –SENSE LACTOSA- Febrer 2020

Pa a tots els dinars

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 03-07 de febrer	<ul style="list-style-type: none"> Sopa d'au amb pasta fina Truita de patates amb amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Verdura tricolor (patata, pastanaga i bledes) Pernilets de pollastre a la llimona amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de cigrons, ceba i patata Palometa amb arrebossat casolà i amanida d'enciam i olives logurt de soja 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs a la camperola Truita francesa amb amanida Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Coliflor i patata s/formatge Mandonguilles s/llet ni derivats a la jardinera Fruita de temporada
SETMANA 10-14 de febrer	<ul style="list-style-type: none"> Llenties estofades amb verdures Truita de tonyina amb amanida d'enciam i brots de soja logurt de soja 	<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"> Macarrons a la bolonyesa Cues de rap amb picada d'all i julivert amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta tendra amb patata Magre de porc amb salsa de verdures Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro) Cuixes de pollastre amb prunes Fruita de temporada
SETMANA 17-21 de febrer	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb verdures Hamburguesa de pollastre s/lactosa a la planxa amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de pastanaga amb ceba i patata Lluç amb ceba al forn amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Patates estofades amb verdures Botifarra s/llet ni derivats amb seques logurt de soja 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de peix amb arròs Truita de carabassó amb amanida d'enciam i sèsam Fruita de temporada 	<p><i>carnestoltes</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Espaguetis amb salsa de tomàquet Pollastre arrebossat casolà amb patates fregides Postres especial s/lactosa
SETMANA 24-28 de febrer	festiu	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet natural Ous remenats amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Mongetes blanques estofades amb verdures Salsitxes s/lactosa planxa amb xips logurt de soja 	<ul style="list-style-type: none"> Bròquil amb patata Magra en el seu suc i verduretes variades Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa d'au amb galets Lluç al forn amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada

ALIMENT DE PROXIMITAT

Consell nutricional

Consumiu fruites i hortalisses fresques de temporada, són més gustoses i més econòmiques, i a més la seva producció, conservació i transport no té un cost ambiental tan elevat.

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



ESCOLA concepció arenal –SENSE FRUITS SECS- Febrer 2020

Pa a tots els dinars

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 03-07 de febrer	<ul style="list-style-type: none"> Sopa d'au amb pasta fina Truita de patates amb amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Verdura tricolor (patata, pastanaga i bledes) Pernilets de pollastre a la llimona amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de cigrons, ceba i patata Palometa amb arrebossat casolà i amanida d'enciam i olives logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs a la camperola Rodó de gall d'indi amb verdures Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Coliflor i patata gratinades Mandonguilles a la jardinera Fruita de temporada
SETMANA 10-14 de febrer	<ul style="list-style-type: none"> Llenties estofades amb verdures Truita de tonyina amb amanida d'enciam i brots de soja logurt 	<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"> Macarrons a la bolonyesa Cues de rap amb picada d'all i julivert amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta tendra amb patata Magre de porc amb salsa de verdures Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro) Cuixes de pollastre amb prunes s/fruits secs Fruita de temporada
SETMANA 17-21 de febrer	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb verdures Hamburguesa de pollastre s/fruits secs a la planxa amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de pastanaga amb ceba i patata Lluç amb ceba al forn amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Patates estofades amb verdures Botifarra amb seques logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de peix amb arròs Truita de carabassó amb amanida d'enciam i sèsam Fruita de temporada 	<p><i>carnestoltes</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Espaguetis amb salsa de tomàquet Pollastre arrebossat amb patates fregides Postres especial
SETMANA 24-28 de febrer	festiu	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet natural Ou dur gratinat amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Mongetes blanques estofades amb verdures Salsitxes s/fruits secs planxa amb xips logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Bròquil amb patata Magra en el seu suc i verduretes variades Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa d'au amb galets Lluç al forn amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada

ALIMENT DE PROXIMITAT

Consell nutricional

Consumiu fruites i hortalisses fresques de temporada, són més gustoses i més econòmiques, i a més la seva producció, conservació i transport no té un cost ambiental tan elevat.

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



ESCOLA concepcióan arenal –BAIX EN GREIXOS- febrer2020

Pa a tots els dinars

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 03-07 de febrer	<ul style="list-style-type: none"> Sopa d'au amb pasta fina Lluç al forn amb amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Verdura tricolor (patata, pastanaga i bledes) Pernilets de pollastre a la llimona amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de cigrons, ceba i patata Palometa a la planxa amb amanida d'enciam i olives logurt desnatat 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs a la camperola Rodó de gall d'indi amb verdures de temporada Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Coliflor i patata Mandonguilles a la jardinera Fruita de temporada
SETMANA 10-14 de febrer	<ul style="list-style-type: none"> Llenties estofades amb verdures Truita francesa amb amanida d'enciam i brots de soja logurt 	<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"> Macarrons amb salsa de tomàquet Cues de rap amb picada d'all i julivert amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta tendra amb patata Magre de porc amb salsa de verdures Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro) Cuixes de pollastre amb prunes Fruita de temporada
SETMANA 17-21 de febrer	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb verdures Hamburguesa de pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de pastanaga amb ceba i patata Lluç amb ceba al forn amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Patates estofades amb verdures Botifarra amb seques logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de peix amb arròs Truita de carabassó amb amanida d'enciam i sèsam Fruita de temporada 	<p><i>carneestoltes</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Espaguetis a la carbonara Pollastre arrebossat amb patates fregides Postres especial
SETMANA 24-28 de febrer	festiu	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet natural Ous remenats amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Mongetes blanques estofades amb verdures Salsitxes planxa amb amanida logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Bròquil amb patata Magra en el seu suc i verduretes variades Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de verdures amb galets Lluç al forn amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada

ALIMENT DE PROXIMITAT

Consell nutricional

Consumiu fruites i hortalisses fresques de temporada, són més gustoses i més econòmiques, i a més la seva producció, conservació i transport no té un cost ambiental tan elevat.

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

HRC



ESCOLA concepció arenal –sense vedella ni gluten- Febrer 2020

Pa a tots els dinars

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 03-07 de febrer	<ul style="list-style-type: none"> Sopa d'au amb pasta fina s/gluten Truita de patates amb amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Verdura tricolor (patata, pastanaga i bledes) Pernilets de pollastre a la llimona amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de cigrons, ceba i patata Palometa a la planxa amanida d'enciam i olives logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs a la camperola Rodó de gall d'indi amb verdures Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Coliflor i patata Mandonguilles de tonyina a la jardinera Fruita de temporada
SETMANA 10-14 de febrer	<ul style="list-style-type: none"> Llenties estofades amb verdures Truita de tonyina amb amanida d'enciam i brots de soja logurt 	<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"> Macarrons s/gluten amb tonyina Cues de rap amb picada d'all i julivert amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta tendra amb patata Magre de porc amb salsa de verdures Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro) Cuixes de pollastre amb prunes Fruita de temporada
SETMANA 17-21 de febrer	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb verdures Hamburguesa de pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de pastanaga amb ceba i patata Lluç amb ceba al forn amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Patates estofades amb verdures Botifarra s/gluten amb seques logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de peix amb arròs Truita de carabassó amb amanida d'enciam i sèsam Fruita de temporada 	<p>carnestoltes</p> <ul style="list-style-type: none"> Espaguetis s/gluten amb salsa de tomàquet Pollastre a la planxa amb patates fregides casolanes s/gluten Postres especial
SETMANA 24-28 de febrer	festiu	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet natural Ous remenats amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Mongetes blanques estofades amb verdures Salsitxes planxa s/gluten amb amanida logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Bròquil amb patata Magra en el seu suc i verdures variades Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa d'au amb galets s/gluten Lluç al forn amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada

ALIMENT DE PROXIMITAT

Consell nutricional

Consumiu fruites i hortalisses fresques de temporada, són més gustoses i més econòmiques, i a més la seva producció, conservació i transport no té un cost ambiental tan elevat.

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

HRC



ESCOLA concepció arenal –SENSE OU, gluten, plv ni soja- Febrer 2020

Pa a tots els dinars

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 03-07 de febrer	<ul style="list-style-type: none"> Sopa d'au amb pasta fina s/ou ni gluten Lluç al forn amb amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Verdura tricolor (patata, pastanaga i bledes) Pernilets de pollastre a la llimona amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de cigrons, ceba i patata Palometa al forn amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs a la camperola Pollastre a la planxa amb amanida Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Coliflor i patata Mandonguilles s/ou ni gluten a la jardinera Fruita de temporada
SETMANA 10-14 de febrer	<ul style="list-style-type: none"> Llenties estofades amb Llom a la planxa amb amanida d'enciam i brots de soja Fruita de temporada 	<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"> Macarrons s/ou ni gluten a la bolonyesa Cues de rap amb picada d'all i julivert amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta tendra amb patata Magre de porc amb salsa de verdures Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro) Cuixes de pollastre amb prunes Fruita de temporada
SETMANA 17-21 de febrer	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb verdures Hamburguesa de pollastre s/ou ni gluten a la planxa amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de pastanaga amb ceba i patata Lluç amb ceba al forn amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Patates estofades amb verdures Botifarra s/ou ni gluten amb seques Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de peix amb arròs Lluç a la planxa amb amanida d'enciam i sèsam Fruita de temporada 	<p><i>carnestoltes</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Espaguetis s/ou ni gluten amb salsa de tomàquet Pollastre a la planxa amb patates fregides casolanes s/gluten Fruita de temporada
SETMANA 24-28 de febrer	festiu	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet natural Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Mongetes blanques estofades amb verdures Salsitxes planxa s/ou ni gluten amb amanida Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Bròquil amb patata Magra en el seu suc s/ou i verdures variades Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa d'au amb galets s/ou ni gluten Lluç al forn amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada

ALIMENT DE PROXIMITAT

Consell nutricional

Consumiu fruites i hortalisses fresques de temporada, són més gustoses i més econòmiques, i a més la seva producció, conservació i transport no té un cost ambiental tan elevat.

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)