

MENÚ

Menú elaborat per nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

HRC

ESCOLA SANT JOAN DE la creu – BASAL- Gener 2020

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 06-10 de gener	Dia de reis	festiu	· Lenties estofades amb verdures · Mandonguilles amb salsa de tomàquet · logurt Kcal: 823,2 Lip: 32,46 Prot: 12,2 HC: 121,4	· Sopa de peix amb arròs · Tuita de formatge amb amanida d'enciam i remolatxa · Fruita de temporada Kcal: 560 Lip: 25,09 Prot: 20,14 HC: 61,30	· Patates estofades amb verdures · Botifarra amb seques · Fruita de temporada Kcal: 619 Lip: 37,37 Prot: 32,89 HC: 64,24
SETMANA 13-17 de gener	· Arròs amb salsa de tomàquet natural · Ou dur gratinat amb amanida d'enciam i olives · Fruita de temporada Kcal: 682 Lip: 25,19 Prot: 33,84 HC: 80,03	· Bròquil amb patata · Croquetes de pernil amb amanida d'enciam i tomàquet · Fruita de temporada Kcal: 637 Lip: 27,75 Prot: 30,87 HC: 64,44	· Mongetes blanques estofades amb verdures · Lluç al forn amb salsa de verdures · logurt Kcal: 740 Lip: 32,42 Prot: 24,56 HC: 87,11	· Crema de porro · Hamburguesa amb amanida d'enciam · Fruita de temporada Kcal: 510 Lip: 25,02 Prot: 21,6 HC: 53,5	· Sopa d'au amb galets · Pollastre al forn amb amanida d'enciam i pastanaga · Fruita de temporada Kcal: 527 Lip: 16,76 Prot: 33,99 HC: 58,53
SETMANA 20-24 de gener	· Crema de coliflor i patata · Magre de porc amb salsa de verdures · Fruita de temporada Kcal: 516 Lip: 20,83 Prot: 28,24 HC: 54,75	· Arròs amb bolets i ceba · Lluç a l'andalusa amb amanida d'enciam i olives · Fruita de temporada Kcal: 754 Lip: 28,83 Prot: 33,30 HC: 90,50	· Mongeta tendra amb patata · Salsitxes al forn amb amanida d'enciam i blat de moro · Fruita de temporada Kcal: 757 Lip: 36,23 Prot: 28,69 HC: 78,92	· Cigrons estofats amb verdures · Remenat d'ous amb patata i amanida d'enciam i xerris · Fruita de temporada Kcal: 614 Lip: 19,19 Prot: 36,70 HC: 73,40	· Espirals amb beixamel · Pollastre al forn amb poma i ceba · logurt Kcal: 635 Lip: 27,78 Prot: 22,75 HC: 72,21
SETMANA 27-31 de gener	· Mongeta tendra amb patata · Pizza de tonyina i olives amb amanida d'enciam i tomàquet · Fruita de temporada Kcal: 717 Lip: 25,18 Prot: 34,74 HC: 87,70	· Patates a la marinera · Ou dur gratinat amb amanida d'enciam i sèsam · logurt Kcal: 613 Lip: 23,54 Prot: 28,95 HC: 71,16	· Espirals a la italiana · Lluç al forn amb salsa de verdures (ceba, carabassó i pastanaga) · Fruita de temporada Kcal: 631,2 Lip: 22 Prot: 15,98 HC: 92,92	· Crema de verdures · Estofat de gall d'indi amb patates · Fruita de temporada Kcal: 491,3 Lip: 16,4 Prot: 16,95 HC: 76,09	· Arròs amb salsa de tomàquet natural · Pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro · Fruita de temporada Kcal: 635 Lip: 27,78 Prot: 22,75 HC: 72,21



ALIMENT DE PROXIMITAT

Consell nutricional
Els "Meatless Monday" és una iniciativa que promou un consum responsable, just i adequat de carn, i permet disminuir la petjada ecològica. D'aquesta manera podem potenciar els plats que ens proporcionen **proteïna d'origen vegetal** amb les llegums amb els

Si Dineu verdura sem sopar

Llegums o fècules	Verdures cuites
Verdures	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), Lípids (g), Proteïnes (g), Carbohidrat



ESCOLA SANT JOAN DE LA CREU -basal- Gener 2020

Pa a tots els dinars

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 06-10 de gener	Dia de reis	festiu	· Lenties estofades amb verdures · Mandonguilles amb salsa de tomàquet · logurt	· Sopa de peix amb arròs · Truita de formatge amb amanida d'enciam i remolatxa · Fruita de temporada	· Patates estofades amb verdures · Botifarra amb seques · Fruita de temporada
SETMANA 13-17 de gener	· Arròs amb salsa de tomàquet natural · Ou dur gratinat amb amanida d'enciam i olives · Fruita de temporada	· Bròquil amb patata · Croquetes de pernil amb amanida d'enciam i tomàquet · Fruita de temporada	· Mongetes blanques estofades amb verdures · Lluç al forn amb salsa de verdures · logurt	· Crema de porro · Hamburguesa amb amanida d'enciam · Fruita de temporada	· Sopa d'au amb galets · Pollastre al forn amb amanida d'enciam i pastanaga · Fruita de temporada
SETMANA 20-24 de gener	· Crema de coliflor i patata · Magre de porc amb salsa de verdures · Fruita de temporada	· Arròs amb bolets i ceba · Lluç a l'andalusa amb amanida d'enciam i olives · Fruita de temporada	· Mongeta tendra amb patata · Salsitxes al forn amb amanida d'enciam i blat de moro · Fruita de temporada	· Cigrons estofats amb verdures · Remenat d'ous amb patata i amanida d'enciam i xerris · Fruita de temporada	· Espirals amb beixamel · Pollastre al forn amb poma i ceba · logurt
SETMANA 27-31 de gener	· Mongeta tendra amb patata · Pizza de tonyina i olives amb amanida d'enciam i tomàquet · Fruita de temporada	· Patates a la marinera · Ou dur gratinat amb amanida d'enciam i sèsam · logurt	· Espirals a la italiana · Lluç al forn amb salsa de verdures (ceba, carabassó i pastanaga) · Fruita de temporada	· Crema de verdures · Estofat de gall d'indi amb patates · Fruita de temporada	· Arròs amb salsa de tomàquet natural · Pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro · Fruita de temporada

ALIMENT DE PROXIMITAT

Consell nutricional
Els **"Meatless Monday"** és una iniciativa que promou un consum responsable, just i adequat de carn, i permet disminuir la petjada ecològica. D'aquesta manera podem potenciar els plats que ens proporcionen **proteïna d'origen vegetal** amb les llegums amb els cereals i les verdures.

Si Dineu amb 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)



ESCOLA concepció arenal -Sense carn- Gener 2020

Pa a tots els dinars

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 06-10 de gener	Dia de reis	festiu	- Llenties estofades amb verdures - Mandonguilles de tonyina amb salsa de tomàquet - logurt	- Sopa de peix amb arròs - Truita de formatge amb amanida d'enciam i remolatxa - Fruita de temporada	- Patates estofades amb verdures - Lluç al forn amb picada d'all i julivert i amanida d'enciam i olives - Fruita de temporada
SETMANA 13-17 de gener	- Arròs amb salsa de tomàquet natural - Ou dur gratinat amb amanida d'enciam i olives - Fruita de temporada	- Bròquil amb patata - Croquetes de bacallà amb amanida d'enciam i tomàquet - Fruita de temporada	- Mongetes blanques estofades amb verdures - Lluç al forn amb salsa de verdures - logurt	- Crema de porro - Ous remenats amb amanida d'enciam - Fruita de temporada	- Sopa de verdures amb galets - Cues de rap al forn amb amanida d'enciam i pastanaga - Fruita de temporada
SETMANA 20-24 de gener	- Crema de coliflor i patata - Truita francesa amb amanida d'enciam i pastanaga - Fruita de temporada	- Arròs amb bolets i ceba - Lluç a l'andalusa amb amanida d'enciam i olives - Fruita de temporada	- Mongeta tendra amb patata - Rap a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro - Fruita de temporada	- Cigrons estofats amb verdures - Remenat d'ous amb patata i amanida d'enciam i xerris - Fruita de temporada	- Espirals amb beixamel - Figuretes de peix amb poma i ceba - logurt
SETMANA 27-31 de gener	- Mongeta tendra amb patata - Pizza de tonyina i olives amb amanida d'enciam i tomàquet - Fruita de temporada	- Patates a la marinera - Ou dur gratinat amb amanida d'enciam i sèsam - logurt	- Espirals a la italiana - Lluç al forn amb salsa de verdures (ceba, carabassó i pastanaga) - Fruita de temporada	- Crema de verdures - Estofat de sípia amb patates - Fruita de temporada	- Arròs amb salsa de tomàquet natural - Truita francesa amb amanida d'enciam i blat de moro - Fruita de temporada



ALIMENT DE PROXIMITAT

Consell nutricional

Els **"Meatless Monday"** és una iniciativa que promou un consum responsable, just i adequat de carn, i permet disminuir la petjada ecològica. D'aquesta manera podem potenciar els plats que ens proporcionen **proteïna d'origen vegetal** amb les llegums amb els cereals i les

Si Dineu verdura, s'om s'om

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)



ESCOLA concepció arenal -Sense peix- Gener 2020

Pa a tots els dinars

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 06-10 de gener	Dia de reis	festiu	- Llenties estofades amb verdures - Mandonguilles amb salsa de tomàquet - logurt	- Sopa de verdures amb arròs - Truita de formatge amb amanida d'enciam i remolatxa - Fruita de temporada	- Patates estofades amb verdures - Botifarra amb seques - Fruita de temporada
SETMANA 13-17 de gener	- Arròs amb salsa de tomàquet natural - Ou dur gratinat amb amanida d'enciam i olives - Fruita de temporada	- Bròquil amb patata - Croquetes de pernil amb amanida d'enciam i tomàquet - Fruita de temporada	- Mongetes blanques estofades amb verdures - Pollastre a la planxa amb verdures - logurt	- Crema de porro - Hamburguesa amb amanida d'enciam - Fruita de temporada	- Sopa d'au amb galets - Pollastre al forn amb amanida d'enciam i pastanaga - Fruita de temporada
SETMANA 20-24 de gener	- Crema de coliflor i patata - Magre de porc amb salsa de verdures - Fruita de temporada	- Arròs amb bolets i ceba - Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i olives - Fruita de temporada	- Mongeta tendra amb patata - Salsitxes al forn amb amanida d'enciam i blat de moro - Fruita de temporada	- Cigrons estofats amb verdures - Remenat d'ous amb patata i amanida d'enciam i xerris - Fruita de temporada	- Espirals amb beixamel - Pollastre al forn amb poma i ceba - logurt
SETMANA 27-31 de gener	- Mongeta tendra amb patata - Pizza de pernil i formatge amb amanida d'enciam i tomàquet - Fruita de temporada	- Patates a la marinera - Ou dur gratinat amb amanida d'enciam i sèsam - logurt	- Espirals a la italiana - Pollastre a la planxa amb salsa de verdures (ceba, carabassó i pastanaga) - Fruita de temporada	- Crema de verdures - Estofat de gall d'indi amb patates - Fruita de temporada	- Arròs amb salsa de tomàquet natural - Pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro - Fruita de temporada

ALIMENT DE PROXIMITAT

Consell nutricional

Els **"Meatless Monday"** és una iniciativa que promou un consum responsable, just i adequat de carn, i permet disminuir la petjada ecològica. D'aquesta manera podem potenciar els plats que ens proporcionen **proteïna d'origen vegetal** amb les llegums amb els cereals i les

Si Dineu verdura, em 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)



ESCOLA concepció arenal –sense ou– Gener 2020

Pa a tots els dinars

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 06-10 de gener	Dia de reis	festiu	- Llenties estofades amb verdures - Mandonguilles amb salsa de tomàquet - logurt	- Sopa de peix amb arròs - Lluç al forn amb amanida d'enciam i remolatxa - Fruita de temporada	- Patates estofades amb verdures - Botifarra amb seques - Fruita de temporada
SETMANA 13-17 de gener	- Arròs amb salsa de tomàquet natural - Cues de rap al forn amb amanida d'enciam i olives - Fruita de temporada	- Bròquil amb patata - Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet - Fruita de temporada	- Mongetes blanques estofades amb verdures - Lluç al forn amb salsa de verdures - logurt	- Crema de porro - Hamburguesa s/ou amb amanida d'enciam - Fruita de temporada	- Sopa d'au amb galets s/gluten ni ou - Pollastre al forn amb amanida d'enciam i pastanaga - Fruita de temporada
SETMANA 20-24 de gener	- Crema de coliflor i patata - Magre de porc amb salsa de verdures - Fruita de temporada	- Arròs amb bolets i ceba - Lluç a l'andalusa amb amanida d'enciam i olives - Fruita de temporada	- Mongeta tendra amb patata - Salsitxes al forn amb amanida d'enciam i blat de moro - Fruita de temporada	- Cigrons estofats amb verdures - Gall d'indi a la planxa amb amanida d'enciam i xerris - Fruita de temporada	- Espirals s/gluten ni ou amb beixamel - Pollastre al forn amb poma i ceba - logurt
SETMANA 27-31 de gener	- Mongeta tendra amb patata - Pizza de tonyina i olives amb amanida d'enciam i tomàquet - Fruita de temporada	- Patates a la marinera - Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i sèsam - logurt	- Espirals s/gluten ni ou a la italiana - Lluç al forn amb salsa de verdures (ceba, carabassó i pastanaga) - Fruita de temporada	- Crema de verdures - Estofat de gall d'indi amb patates - Fruita de temporada	- Arròs amb salsa de tomàquet natural - Pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro - Fruita de temporada



ALIMENT DE PROXIMITAT

Consell nutricional

Els **"Meatless Monday"** és una iniciativa que promou un consum responsable, just i adequat de carn, i permet disminuir la petjada ecològica. D'aquesta manera podem potenciar els plats que ens proporcionen **proteïna d'origen vegetal** com les llegums amb els cereals i les

Si Dineu verdres, sem 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)



ESCOLA concepció arenal –sense vedella– Gener 2020

Pa a tots els dinars

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 06-10 de gener	Dia de reis	festiu	· Llenties estofades amb verdures · Mandonguilles amb salsa de tomàquet · logurt	· Sopa de peix amb arròs · Truita de formatge amb amanida d'enciam i remolatxa · Fruita de temporada	· Patates estofades amb verdures · Botifarra amb seques · Fruita de temporada
SETMANA 13-17 de gener	· Arròs amb salsa de tomàquet natural · Ou dur gratinat amb amanida d'enciam i olives · Fruita de temporada	· Bròquil amb patata · Croquetes de bacallà amb amanida d'enciam i tomàquet · Fruita de temporada	· Mongetes blanques estofades amb verdures · Lluç al forn amb salsa de verdures · logurt	· Crema de porro · Hamburguesa de pollastre amb amanida d'enciam · Fruita de temporada	· Sopa de verdures amb galets · Pollastre al forn amb amanida d'enciam i pastanaga · Fruita de temporada
SETMANA 20-24 de gener	· Crema de coliflor i patata · Magre de porc amb salsa de verdures · Fruita de temporada	· Arròs amb bolets i ceba · Lluç a l'andalusa amb amanida d'enciam i olives · Fruita de temporada	· Mongeta tendra amb patata · Salsitxes al forn amb amanida d'enciam i blat de moro · Fruita de temporada	· Cigrons estofats amb verdures · Remenat d'ous amb patata i amanida d'enciam i xerris · Fruita de temporada	· Espirals amb beixamel · Pollastre al forn amb poma i ceba · logurt
SETMANA 27-31 de gener	· Mongeta tendra amb patata · Pizza de tonyina i olives amb amanida d'enciam i tomàquet · Fruita de temporada	· Patates a la marinera · Ou dur gratinat amb amanida d'enciam i sèsam · logurt	· Espirals a la italiana · Lluç al forn amb salsa de verdures (ceba, carabassó i pastanaga) · Fruita de temporada	· Crema de verdures · Estofat de gall d'indi amb patates · Fruita de temporada	· Arròs amb salsa de tomàquet natural · Pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro · Fruita de temporada

ALIMENT DE PROXIMITAT

Consell nutricional
Els **"Meatless Monday"** és una iniciativa que promou un consum responsable, just i adequat de carn, i permet disminuir la petjada ecològica. D'aquesta manera podem potenciar els plats que ens proporcionen **proteïna d'origen vegetal** com les llegums amb els cereals i les

Si Dineu verdura, sem 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)



ESCOLA concepció arenal -Sense porc- Gener 2020

Pa a tots els dinars

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 06-10 de gener	Dia de reis	festiu	- Llenties estofades amb verdures - Mandonguilles de tonyina amb salsa de tomàquet - logurt	- Sopa de peix amb arròs - Truita de formatge amb amanida d'enciam i remolatxa - Fruita de temporada	- Patates estofades amb verdures - Pollastre a la planxa amb seques - Fruita de temporada
SETMANA 13-17 de gener	- Arròs amb salsa de tomàquet natural - Ou dur gratinat amb amanida d'enciam i olives - Fruita de temporada	- Bròquil amb patata - Croquetes de bacallà amb amanida d'enciam i tomàquet - Fruita de temporada	- Mongetes blanques estofades amb verdures - Lluç al forn amb salsa de verdures - logurt	- Crema de porro - Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciam - Fruita de temporada	- Sopa de verdures amb galets - Pollastre al forn amb amanida d'enciam i pastanaga - Fruita de temporada
SETMANA 20-24 de gener	- Crema de coliflor i patata - Truita francesa amb amanida d'enciam i pastanaga - Fruita de temporada	- Arròs amb bolets i ceba - Lluç a l'andalusa amb amanida d'enciam i olives - Fruita de temporada	- Mongeta tendra amb patata - Salsitxes de pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro - Fruita de temporada	- Cigrons estofats amb verdures - Remenat d'ous amb patata i amanida d'enciam i xerris - Fruita de temporada	- Espirals amb salsa de tomàquet - Pollastre al forn amb poma i ceba - logurt
SETMANA 27-31 de gener	- Mongeta tendra amb patata - Pizza de tonyina i olives amb amanida d'enciam i tomàquet - Fruita de temporada	- Patates a la marinera - Ou dur gratinat amb amanida d'enciam i sèsam - logurt	- Espirals a la italiana - Lluç al forn amb salsa de verdures (ceba, carabassó i pastanaga) - Fruita de temporada	- Crema de verdures - Estofat de gall d'indi amb patates - Fruita de temporada	- Arròs amb salsa de tomàquet natural - Pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro - Fruita de temporada

ALIMENT DE PROXIMITAT

Consell nutricional

Els **"Meatless Monday"** és una iniciativa que promou un consum responsable, just i adequat de carn, i permet disminuir la petjada ecològica. D'aquesta manera podem potenciar els plats que ens proporcionen **proteïna d'origen vegetal** com les llegums amb els cereals i les

Si Dineu verdura, sem 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)



ESCOLA concepció arenal -menú halal- Gener 2020

Pa a tots els dinars

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 06-10 de gener	Dia de reis	festiu	- Llenties estofades amb verdures - Mandonguilles de tonyina amb salsa de tomàquet · logurt	- Sopa de peix amb arròs - Truita de formatge amb amanida d'enciam i remolatxa - Fruita de temporada	- Patates estofades amb verdures - Pollastre halal a la planxa amb seques - Fruita de temporada
SETMANA 13-17 de gener	- Arròs amb salsa de tomàquet natural - Ou dur gratinat amb amanida d'enciam i olives - Fruita de temporada	- Bròquil amb patata - Croquetes de bacallà amb amanida d'enciam i tomàquet - Fruita de temporada	- Mongetes blanques estofades amb verdures - Lluç al forn amb salsa de verdures · logurt	- Crema de porro - Ous remenats amb amanida d'enciam - Fruita de temporada	- Sopa de verdures amb galets - Pollastre halal al forn amb amanida d'enciam i pastanaga - Fruita de temporada
SETMANA 20-24 de gener	- Crema de coliflor i patata - Truita francesa amb amanida d'enciam i pastanaga - Fruita de temporada	- Arròs amb bolets i ceba - Lluç a l'andalusa amb amanida d'enciam i olives - Fruita de temporada	- Mongeta tendra amb patata - Rap a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro - Fruita de temporada	- Cigrons estofats amb verdures - Remenat d'ous amb patata i amanida d'enciam i xerris - Fruita de temporada	- Espirals amb salsa de tomàquet - Pollastre halal al forn amb poma i ceba · logurt
SETMANA 27-31 de gener	- Mongeta tendra amb patata - Pizza de tonyina i olives amb amanida d'enciam i tomàquet - Fruita de temporada	- Patates a la marinera - Ou dur gratinat amb amanida d'enciam i sèsam · logurt	- Espirals a la italiana - Lluç al forn amb salsa de verdures (ceba, carabassó i pastanaga) - Fruita de temporada	- Crema de verdures - Estofat de sípia amb patates - Fruita de temporada	- Arròs amb salsa de tomàquet natural - Pollastre halal al forn amb amanida d'enciam i blat de moro - Fruita de temporada

ALIMENT DE PROXIMITAT

Consell nutricional
Els **"Meatless Monday"** és una iniciativa que promou un consum responsable, just i adequat de carn, i permet disminuir la petjada ecològica. D'aquesta manera podem potenciar els plats que ens proporcionen **proteïna d'origen vegetal** com les llegums amb els cereals i les

Si Dineu verdura, sam 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)



ESCOLA concepció arenal –sense lactosa– Gener 2020

Pa a tots els dinars

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 06-10 de gener	Dia de reis	festiu	- Llenties estofades amb verdures - Mandonguilles s/lactosa amb salsa de tomàquet - logurt de soja	- Sopa de peix amb arròs - Truita francesa amb amanida d'enciam i remolatxa - Fruita de temporada	- Patates estofades amb verdures - Botifarra s/lactosa amb seques - Fruita de temporada
SETMANA 13-17 de gener	- Arròs amb salsa de tomàquet natural - Ous remenats amb amanida d'enciam i olives - Fruita de temporada	- Bròquil amb patata - Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet - Fruita de temporada	- Mongetes blanques estofades amb verdures - Lluç al forn amb salsa de verdures - logurt de soja	- Crema de porro - Hamburguesa s/lactosa amb amanida d'enciam - Fruita de temporada	- Sopa d'au amb galets - Pollastre al forn amb amanida d'enciam i pastanaga - Fruita de temporada
SETMANA 20-24 de gener	- Crema de coliflor i patata - Magre de porc amb salsa de verdures - Fruita de temporada	- Arròs amb bolets i ceba - Lluç a l'andalusa amb amanida d'enciam i olives - Fruita de temporada	- Mongeta tendra amb patata - Salsitxes s/lactosa al forn amb amanida d'enciam i blat de moro - Fruita de temporada	- Cigrons estofats amb verdures - Remenat d'ous amb patata i amanida d'enciam i xerris - Fruita de temporada	- Espirals amb salsa de tomàquet - Pollastre al forn amb poma i ceba - logurt de soja
SETMANA 27-31 de gener	- Mongeta tendra amb patata - Pizza de tonyina i olives s/formatge amb amanida d'enciam i tomàquet - Fruita de temporada	- Patates a la marinera - Ous remenats amb amanida d'enciam i sèsam - logurt de soja	- Espirals a la italiana - Lluç al forn amb salsa de verdures (ceba, carabassó i pastanaga) - Fruita de temporada	- Crema de verdures - Estofat de gall d'indi amb patates - Fruita de temporada	- Arròs amb salsa de tomàquet natural - Pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro - Fruita de temporada

ALIMENT DE PROXIMITAT

Consell nutricional
Els **"Meatless Monday"** és una iniciativa que promou un consum responsable, just i adequat de carn, i permet disminuir la petjada ecològica. D'aquesta manera podem potenciar els plats que ens proporcionen **proteïna d'origen vegetal** com les llegums amb els cereals i les verdures.

Si Dineu amb 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)



ESCOLA concepció arenal -sense PLV- Gener 2020

Pa a tots els dinars

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 06-10 de gener	Dia de reis	festiu	· Llenties estofades amb verdures · Mandonguilles s/llet ni derivats amb salsa de tomàquet · logurt de soja	· Sopa de peix amb arròs · Truita francesa amb amanida d'enciam i remolatxa · Fruita de temporada	· Patates estofades amb verdures · Botifarra s/llet ni derivats amb seques · Fruita de temporada
SETMANA 13-17 de gener	· Arròs amb salsa de tomàquet natural · Ous remenats amb amanida d'enciam i olives · Fruita de temporada	· Bròquil amb patata · Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet · Fruita de temporada	· Mongetes blanques estofades amb verdures · Lluç al forn amb salsa de verdures · logurt de soja	· Crema de porro · Hamburguesa s/llet ni derivats amb amanida d'enciam · Fruita de temporada	· Sopa d'au amb galets · Pollastre al forn amb amanida d'enciam i pastanaga · Fruita de temporada
SETMANA 20-24 de gener	· Crema de coliflor i patata · Magre de porc amb salsa de verdures · Fruita de temporada	· Arròs amb bolets i ceba · Lluç a l'andalusa amb amanida d'enciam i olives · Fruita de temporada	· Mongeta tendra amb patata · Salsitxes s/llet ni derivats al forn amb amanida d'enciam i blat de moro · Fruita de temporada	· Cigrons estofats amb verdures · Remenat d'ous amb patata i amanida d'enciam i xerris · Fruita de temporada	· Espirals amb salsa de tomàquet · Pollastre al forn amb poma i ceba · logurt de soja
SETMANA 27-31 de gener	· Mongeta tendra amb patata · Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet · Fruita de temporada	· Patates a la marinera · Ous remenats amb amanida d'enciam i sèsam · logurt de soja	· Espirals a la italiana · Lluç al forn amb salsa de verdures (ceba, carabassó i pastanaga) · Fruita de temporada	· Crema de verdures · Estofat de gall d'indi amb patates · Fruita de temporada	· Arròs amb salsa de tomàquet natural · Pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro · Fruita de temporada

ALIMENT DE PROXIMITAT

Consell nutricional
Els **"Meatless Monday"** és una iniciativa que promou un consum responsable, just i adequat de carn, i permet disminuir la petjada ecològica. D'aquesta manera podem potenciar els plats que ens proporcionen **proteïna d'origen vegetal** com les llegums amb els cereals i les verdures.

Si Dineu amb 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)



ESCOLA concepció arenal -sense gluten- Gener 2020

Pa sense gluten a tots els dinars

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 06-10 de gener	Dia de reis	festiu	- Llenties estofades amb verdures - Mandonguilles s/gluten amb salsa de tomàquet - logurt	- Sopa de peix amb arròs - Truita de formatge amb amanida d'enciam i remolatxa - Fruita de temporada	- Patates estofades amb verdures - Botifarra s/gluten amb seques - Fruita de temporada
SETMANA 13-17 de gener	- Arròs amb salsa de tomàquet natural - Ous remenats amb amanida d'enciam i olives - Fruita de temporada	- Bròquil amb patata - Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet - Fruita de temporada	- Mongetes blanques estofades amb verdures - Lluç al forn amb verdures - logurt	- Crema de porro - Hamburguesa s/gluten amb amanida d'enciam - Fruita de temporada	- Sopa d'au amb galets s/gluten ni ou - Pollastre al forn amb amanida d'enciam i pastanaga - Fruita de temporada
SETMANA 20-24 de gener	- Crema de coliflor i patata - Truita francesa amb amanida d'enciam i pastanaga - Fruita de temporada	- Arròs amb bolets i ceba - Lluç al forn amb amanida d'enciam i olives - Fruita de temporada	- Mongeta tendra amb patata - Salsitxes s/gluten al forn amb amanida d'enciam i blat de moro - Fruita de temporada	- Cigrons estofats amb verdures - Remenat d'ous amb patata i amanida d'enciam i xerris - Fruita de temporada	- Espirals s/gluten ni ou amb salsa de tomàquet - Pollastre al forn amb poma i ceba - logurt
SETMANA 27-31 de gener	- Mongeta tendra amb patata - Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet - Fruita de temporada	- Patates a la marinera - Ous remenats amb amanida d'enciam i sèsam - logurt	- Espirals s/gluten ni ou a la italiana - Lluç al forn amb salsa de verdures (ceba, carabassó i pastanaga) - Fruita de temporada	- Crema de verdures - Estofat de gall d'indi amb patates - Fruita de temporada	- Arròs amb salsa de tomàquet natural - Pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro - Fruita de temporada

ALIMENT DE PROXIMITAT

Consell nutricional
Els **"Meatless Monday"** és una iniciativa que promou un consum responsable, just i adequat de carn, i permet disminuir la petjada ecològica. D'aquesta manera podem potenciar els plats que ens proporcionen **proteïna d'origen vegetal** com les llegums amb els cereals i les

Si Dineu verdura, sem 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)



ESCOLA concepció arenal –sense frutis secs- Gener 2020

Pa sense gluten a tots els dinars

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 06-10 de gener	Dia de reis	festiu	- Llenties estofades amb verdures - Mandonguilles amb salsa de tomàquet - logurt	- Sopa de peix amb arròs - Truita de formatge amb amanida d'enciam i remolatxa - Fruita de temporada	- Patates estofades amb verdures - Botifarra amb seques - Fruita de temporada
SETMANA 13-17 de gener	- Arròs amb salsa de tomàquet natural - Ou dur gratinat amb amanida d'enciam i olives - Fruita de temporada	- Bròquil amb patata - Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet - Fruita de temporada	- Mongetes blanques estofades amb verdures - Lluç al forn amb salsa de verdures - logurt	- Crema de porro - Hamburguesa amb amanida d'enciam - Fruita de temporada	- Sopa d'au amb galets - Pollastre al forn amb amanida d'enciam i pastanaga - Fruita de temporada
SETMANA 20-24 de gener	- Crema de coliflor i patata - Magre de porc amb salsa de verdures - Fruita de temporada	- Arròs amb bolets i ceba - Lluç a l'andalusa amb amanida d'enciam i olives - Fruita de temporada	- Mongeta tendra amb patata - Salsitxes al forn amb amanida d'enciam i blat de moro - Fruita de temporada	- Cigrons estofats amb verdures - Remenat d'ous amb patata i amanida d'enciam i xerris - Fruita de temporada	- Espirals amb beixamel - Pollastre al forn amb poma i ceba - logurt
SETMANA 27-31 de gener	- Mongeta tendra amb patata - Pizza de tonyina i olives amb amanida d'enciam i tomàquet - Fruita de temporada	- Patates a la marinera - Ou dur gratinat amb amanida d'enciam i sèsam - logurt	- Espirals a la italiana - Lluç al forn amb salsa de verdures (ceba, carabassó i pastanaga) - Fruita de temporada	- Crema de verdures - Estofat de gall d'indi amb patates - Fruita de temporada	- Arròs amb salsa de tomàquet natural - Pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro - Fruita de temporada

ALIMENT DE PROXIMITAT

Consell nutricional
Els **"Meatless Monday"** és una iniciativa que promou un consum responsable, just i adequat de carn, i permet disminuir la petjada ecològica. D'aquesta manera podem potenciar els plats que ens proporcionen **proteïna d'origen vegetal** com les llegums amb els cereals i les

Si Dineu verdura, sem 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)



ESCOLA concepció arenal –Baix en greixos- Gener 2020

Pa sense gluten a tots els dinars

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 06-10 de gener	Dia de reis	festiu	- Llenties estofades amb verdures - Mandonguilles amb salsa de tomàquet - logurt desnatat	- Sopa de peix amb arròs - Trita francesa amb amanida d'enciam i remolatxa - Fruita de temporada	- Patates estofades amb verdures - Lluç al forn amb picada d'all i julivert i amanida d'enciam i olives - Fruita de temporada
SETMANA 13-17 de gener	- Arròs amb salsa de tomàquet natural - Ous remenats amb amanida d'enciam i olives - Fruita de temporada	- Bròquil amb patata - Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet - Fruita de temporada	- Mongetes blanques estofades amb verdures - Lluç al forn amb verdures - logurt desnatat	- Crema de porro - Hamburguesa amb amanida d'enciam - Fruita de temporada	- Sopa d'au amb galets - Pollastre al forn amb amanida d'enciam i pastanaga - Fruita de temporada
SETMANA 20-24 de gener	- Crema de coliflor i patata - Trita francesa amb amanida d'enciam i pastanaga - Fruita de temporada	- Arròs amb bolets i ceba - Lluç a l'andalusa amb amanida d'enciam i olives - Fruita de temporada	- Mongeta tendra amb patata - Salsitxes al forn amb amanida d'enciam i blat de moro - Fruita de temporada	- Cigrons estofats amb verdures - Remenat d'ous amb patata i amanida d'enciam i xerris - Fruita de temporada	- Espirals amb salsa de tomàquet - Pollastre al forn amb poma i ceba - logurt desnatat
SETMANA 27-31 de gener	- Mongeta tendra amb patata - Pizza de verdures amb amanida d'enciam i tomàquet - Fruita de temporada	- Patates a la marinera - Ous remenats amb amanida d'enciam i sèsam - logurt desnatat	- Espirals a la italiana - Lluç al forn amb salsa de verdures (ceba, carabassó i pastanaga) - Fruita de temporada	- Crema de verdures - Estofat de gall d'indi amb patates - Fruita de temporada	- Arròs amb salsa de tomàquet natural - Pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro - Fruita de temporada

ALIMENT DE PROXIMITAT

Consell nutricional

Els **"Meatless Monday"** és una iniciativa que promou un consum responsable, just i adequat de carn, i permet disminuir la petjada ecològica. D'aquesta manera podem potenciar els plats que ens proporcionen **proteïna d'origen vegetal** com les llegums amb els cereals i les

Si Dineu verdura, sam 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)



ESCOLA concepció arenal –sense gluten ni vedella- Gener 2020

Pa sense gluten a tots els dinars

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 06-10 de gener	Dia de reis	festiu	- Llenties estofades amb verdures - Mandonguilles s/gluten amb salsa de tomàquet - logurt	- Sopa de peix amb arròs - Truita de formatge amb amanida d'enciam i remolatxa - Fruita de temporada	- Patates estofades amb verdures - Botifarra s/gluten amb seques - Fruita de temporada
SETMANA 13-17 de gener	- Arròs amb salsa de tomàquet natural - Ous remenats amb amanida d'enciam i olives - Fruita de temporada	- Bròquil amb patata - Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet - Fruita de temporada	- Mongetes blanques estofades amb verdures - Lluç al forn amb verdures - logurt	- Crema de porro - Hamburguesa s/gluten de pollastre amb amanida d'enciam - Fruita de temporada	- Sopa de verdures amb galets s/gluten ni ou - Pollastre al forn amb amanida d'enciam i pastanaga - Fruita de temporada
SETMANA 20-24 de gener	- Crema de coliflor i patata - Truita francesa amb amanida d'enciam i pastanaga - Fruita de temporada	- Arròs amb bolets i ceba - Lluç al forn amb amanida d'enciam i olives - Fruita de temporada	- Mongeta tendra amb patata - Salsitxes s/gluten al forn amb amanida d'enciam i blat de moro - Fruita de temporada	- Cigrons estofats amb verdures - Remenat d'ous amb patata i amanida d'enciam i xerris - Fruita de temporada	- Espirals s/gluten ni ou amb salsa de tomàquet - Pollastre al forn amb poma i ceba - logurt
SETMANA 27-31 de gener	- Mongeta tendra amb patata - Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet - Fruita de temporada	- Patates a la marinera - Ous remenats amb amanida d'enciam i sèsam - logurt	- Espirals s/gluten ni ou a la italiana - Lluç al forn amb salsa de verdures (ceba, carabassó i pastanaga) - Fruita de temporada	- Crema de verdures - Estofat de gall d'indi amb patates - Fruita de temporada	- Arròs amb salsa de tomàquet natural - Pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro - Fruita de temporada

ALIMENT DE PROXIMITAT

Consell nutricional
Els **"Meatless Monday"** és una iniciativa que promou un consum responsable, just i adequat de carn, i permet disminuir la petjada ecològica. D'aquesta manera podem potenciar els plats que ens proporcionen **proteïna d'origen vegetal** com les llegums amb els cereals i les

Si Dineu verdres, sem 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)



ESCOLA concepció arenal-sense ou, soja, plv ni gluten- Gener 2020

Pa sense gluten a tots els dinars

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 06-10 de gener	Dia de reis	festiu	• Llenties estofades amb verdures • Pollastre a la planxa amb salsa de tomàquet • Fruita de temporada	• Sopa de peix amb arròs • Lluç al forn amb amanida d'enciam i remolatxa • Fruita de temporada	• Patates estofades amb verdures • Llom a la planxa amb seques • Fruita de temporada
SETMANA 13-17 de gener	• Arròs amb salsa de tomàquet natural • Cues de rap al forn amb amanida d'enciam i olives • Fruita de temporada	• Bròquil amb patata • Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet • Fruita de temporada	• Mongetes blanques estofades amb verdures • Lluç al forn amb salsa de verdures • Fruita de temporada	• Crema de porro • Gall d'indi a la planxa amb amanida d'enciam • Fruita de temporada	• Sopa d'au amb galets s/gluten ni ou • Pollastre al forn amb amanida d'enciam i pastanaga • Fruita de temporada
SETMANA 20-24 de gener	• Crema de coliflor i patata • Pollastre a la planxa amb amanida • Fruita de temporada	• Arròs amb bolets i ceba • Lluç a l'andalusa amb amanida d'enciam i olives • Fruita de temporada	• Mongeta tendra amb patata • Llom a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro • Fruita de temporada	• Cigrons estofats amb verdures • Gall d'indi a la planxa amb amanida d'enciam i xerris • Fruita de temporada	• Espirals s/gluten ni ou amb salsa de tomàquet • Pollastre al forn amb poma i ceba • Fruita de temporada
SETMANA 27-31 de gener	• Mongeta tendra amb patata • Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet • Fruita de temporada	• Patates a la marinera • Llom a la planxa amb amanida d'enciam i sèsam • Fruita de temporada	• Espirals s/gluten ni ou a la italiana • Lluç al forn amb salsa de verdures (ceba, carabassó i pastanaga) • Fruita de temporada	• Crema de verdures • Estofat de gall d'indi amb patates • Fruita de temporada	• Arròs amb salsa de tomàquet natural • Pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro • Fruita de temporada

ALIMENT DE PROXIMITAT

Consell nutricional
Els **"Meatless Monday"** és una iniciativa que promou un consum responsable, just i adequat de carn, i permet disminuir la petjada ecològica. D'aquesta manera podem potenciar els plats que ens proporcionen **proteïna d'origen vegetal** com les llegums amb els cereals i les

Si Diners amb 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)