

# MENÚ

Menú elaborado por nutricionista colegiado: Adrián López López MAD-00500

## CEIP CONCEPCIÓ ARENAL- BASAL OCTUBRE 2019

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>SETMANA 01-04 d'octubre</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis amb salsa de tomàquet natural i tonyina</li> <li>· Lluç al forn amb salsa de verdures (ceba, carbassó i pastanaga)</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul> Kcal: 619 Lip: 17,27 Prot: 30,87 HC: 84,99	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassó (carbassó, patata i ceba)</li> <li>· Botifarra amb seques</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul> Kcal: 697 Lip: 36,58 Prot: 25,46 HC: 86,50	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb peix</li> <li>· Truita francesa amb Amanida d'enciam i cogombre</li> <li>· Iogurt</li> </ul> Kcal: 578 Lip: 20,26 Prot: 30,39 HC: 66,68	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Ensaladilla russa</li> <li>· Ilastrer arrebossat casolà i amanida amb xerri</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> Kcal: 675 Lip: 47,14 Prot: 34,83 HC: 94,88
<b>SETMANA 07-11 d'octubre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Llacets amb tomàquet, alfàbrega i formatge ratllat</li> <li>· Pollastre rostit amb amanida d'enciam i pastanaga</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul> Kcal: 734 Lip: 30,34 Prot: 34,18 HC: 81,23	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida cèsar (enciam, pollastre i crostons)</li> <li>· Ous remenats amb patates</li> <li>· Iogurt</li> </ul> Kcal: 508 Lip: 29,65 Prot: 26,53 HC: 43,55	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de lleties (enciam, tomàquet, ceba tendra i pastanaga)</li> <li>· Assortit de fregits: calamars a la romana i carbassó/albergínia arrebossada</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul> Kcal: 632 Lip: 26,49 Prot: 17,91 HC: 75,23	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Bròquil amb patates</li> <li>· Rodó de llom en el seu suc amb verdures de temporada</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul> Kcal: 637 Lip: 27,75 Prot: 30,87 HC: 64,44	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de patata i porro</li> <li>· Caço a la marinera</li> <li>· Amanida d'enciam i olives</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul> Kcal: 627 Lip: 16,78 Prot: 33,99 HC: 96,93
<b>SETMANA 14-18 d'octubre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongetes tendra amb patata</li> <li>· Pernilets de pollastre amb cítrics amb daus de carbassó</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul> Kcal: 535 Lip: 23,84 Prot: 28,23 HC: 52,39	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb tomàquet</li> <li>· Librets casolans de porc amb pernil i formatge i Amanida d'enciam i pastanaga</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul> Kcal: 754 Lip: 28,83 Prot: 33,30 HC: 90,90	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de cus ous amb tomàquet, ceba i cogombre (tabulé)</li> <li>· Hamburguesa amb amanida d'enciam i blat de moro</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul> Kcal: 754 Lip: 36,19 Prot: 28,61 HC: 78,42	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Fideus a la cassola amb carn i peix</li> <li>· Cues de rap amb patata dau</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul> Kcal: 614 Lip: 19,19 Prot: 36,70 HC: 79,40	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons estofats amb verdures</li> <li>· Truita d'espínacs amb amanida d'enciam i xerri</li> <li>· Iogurt</li> </ul> Kcal: 619 Lip: 25,79 Prot: 22,77 HC: 72,46
<b>SETMANA 21-25 d'octubre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassó (carbassó, patata i ceba)</li> <li>· Pollastre rostit amb cus</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul> Kcal: 684 Lip: 34,22 Prot: 32,22 HC: 84,00	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'espírels (enciam, tomàquet, olives i blat de moro)</li> <li>· Lluç al forn amb llit de patata i ceba</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul> Kcal: 625 Lip: 19,24 Prot: 26,81 HC: 86,98	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa d'au amb pasta fina</li> <li>· Ou dur gratinat amb amanida d'enciam i sèsam</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul> Kcal: 621 Lip: 30,23 Prot: 22,64 HC: 65,09	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de lleties (enciam, tomàquet, ceba tendra i pastanaga)</li> <li>· Arròs a la camperola (pebrot, pastanaga, bolets)</li> <li>· Iogurt</li> </ul> Kcal: 551 Lip: 19,51 Prot: 19,07 HC: 81,93	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta tendra amb patata</li> <li>· PIZZA de tonyina i olives</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul> Kcal: 503 Lip: 14,96 Prot: 17,47 HC: 74,53
<b>SETMANA 28-31 d'octubre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Empedrat de cigrons (tonyina, olives, ceba tendra i blat de moro)</li> <li>· Truita de carbassó amb amanida d'enciam i formatge</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul> Kcal: 670 Lip: 26,53 Prot: 25,26 HC: 81,46	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Verdura tricolor (patata, pastanaga i pèsols)</li> <li>· Pernilets de pollastre a la llimona amb amanida d'enciam i pastanaga</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul> Kcal: 547 Lip: 25,96 Prot: 27,98 HC: 91,00	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa d'au amb pasta fina</li> <li>· Palometa amb arrebossat casolà i d'enciam i olives</li> <li>· Iogurt</li> </ul> Kcal: 637 Lip: 28,19 Prot: 34,76 HC: 81,28	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Rodó de gall dindi amb salsa de verdures</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul> Kcal: 606 Lip: 17,17 Prot: 18,63 HC: 94,04	

**ALIMENT DE PROXIMITAT**

**CONSELL NUTRICIONAL**

Fomentem el consum de Llegums!! Tenen un gran valor nutricional, són una font important de proteïnes vegetals i de fibra, beneficiosos per a la salut, ajuden a l'agricultura sostenible i contribueixen a la mitigació del canvi climàtic.

Si Dinem	Podem sopar
Llegumes o Fecules	Verdures cuites
Verdures	Hortalisses crues
Ous	Fecules
Carns	Carn o peix
Peix	Ous o peix
Fruita	Carn o ous
Làctics	Làctics o fruita
	Fruita

Valoració Nutricional de l'Àpat: Energia (Kcal), Lípids (g), Proteïnes (g), Carbohidrat

En compliment del Reglament (UE) n.º 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor, el centre té disponible per a la consulta la informació relativa a la presentació d'Aliments de tots els productes que es serveixen en els nostres menús.



WWW.ALIMENTART.COM

# MENÚ

Menú elaborado por nutricionista colegiado: Adrián López López MAD-00500

## CEIP CONCEPCIÓ ARENAL- SENSE PORC OCTUBRE 2019

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>SETMANA</b> 01-04 d'octubre		<ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis amb salsa de tomàquet natural i tonyina</li> <li>· Lluç al forn amb salsa de verdures (ceba, carbassó i pastanaga)</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassó (carbassó, patata i ceba)</li> <li>· Gall dindi amb seques</li> <li>· Fruita del temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb peix</li> <li>· Truita francesa amb</li> <li>· Amanida d'enciam i cogombre</li> <li>· Iogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Ensaladilla russa</li> <li>· Pollastre arrebossat casolà i amanida amb xerris</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
<b>SETMANA</b> 07-11 d'octubre	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Llacets amb tomàquet, alfàbrega i formatge ratllat</li> <li>· Pollastre rostit amb amanida d'enciam i pastanaga</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida cèsar (enciam, pollastre i crostons)</li> <li>· Ous remenats amb patates</li> <li>· Iogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de llenties (enciam, tomàquet, ceba tendra i pastanaga)</li> <li>· Assortit de fregits: calamars a la romana i carbassó/albergínia arrebossada</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Bròquil amb patates</li> <li>· Filet de gall dindi amb verdures de temporada</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de patata i porro</li> <li>· Caço a la marinera</li> <li>· Amanida d'enciam i olives</li> <li>· Fruita del temporada</li> </ul>
<b>SETMANA</b> 14-18 d'octubre	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongetes tendra amb patata</li> <li>· Pernilets de pollastre amb cítrics amb daus de carbassó</li> <li>· Fruita del temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb tomàquet</li> <li>· Lluç a la planxa i</li> <li>· Amanida d'enciam i pastanaga</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de cus cus amb tomàquet, ceba i cogombre (tabulé)</li> <li>· Hamburguesa vedella amb amanida d'enciam i blat de moro</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Fideus a la cassola amb carn i peix</li> <li>· Cues de rap amb patata dau</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons estofats amb verdures</li> <li>· Truita d'espinaç amb amanida d'enciam i xerris</li> <li>· Iogurt</li> </ul>
<b>SETMANA</b> 21-25 d'octubre	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassó (carbassó, patata i ceba)</li> <li>· Pollastre rostit amb cus cus</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'espinals (enciam, tomàquet, olives i blat de moro)</li> <li>· Lluç al forn amb lit de patata i ceba</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa d'au amb pasta fina</li> <li>· Ou dur gratinat amb amanida d'enciam i sèsam</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de llenties (enciam, tomàquet, ceba tendra i pastanaga)</li> <li>· Arròs a la camperola (pebrot, pastanaga, bolets)</li> <li>· Iogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta tendra amb patata</li> <li>· Pizza de tonyina i olives</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>
<b>SETMANA</b> 28-31 d'octubre	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Empedrat de cigrons (tonyina, olives, ceba tendra i blat de moro)</li> <li>· Truita de carbassó amb amanida d'enciam i formatge</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Verdura tricolor (patata, pastanaga i pèsols)</li> <li>· Pernilets de pollastre a la llimona amb amanida d'enciam i pastanaga</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa d'au amb pasta fina</li> <li>· Palometa amb arrebossat casolà i d'enciam i olives</li> <li>· Iogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Rodó de gall dindi amb salsa de verdures</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	

ALIMENT DE PROXIMITAT

### CONSELL NUTRICIONAL

Fomentem el consum de Llegums!! Tenen un gran valor nutricional, són una font important de proteïnes vegetals i de fibra, beneficiosos per a la salut, ajuden a l'agricultura sostenible i contribueixen a la mitigació del canvi climàtic.

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

Valoració Nutricional de l'Àpat: Energia (Kcal), Lípids (g), Proteïnes (g), Carbohidrat

En compliment del Reglament (UE) n.º 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor, el centre té disponible per a la consulta la informació relativa a la presentació d'Al·lèrgens de tots els productes que es serveixen en els nostres menús.

Aliment Art

WWW.ALIMENTART.COM

# MENÚ

Menú elaborado por nutricionista colegiado: Adrián López López MAD-00500

## CEIP CONCEPCIÓ ARENAL - S/PEIX OCTUBRE 2019

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>SETMANA</b> 01-04 d'octubre		<ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis amb salsa de tomàquet natural</li> <li>· Hamburguesa de vedella</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassó (carbassó, patata i ceba)</li> <li>· Botifarra amb seques</li> <li>· Fruita del temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb verdures</li> <li>· Truita francesa amb</li> <li>· Amanida d'enciam i cogombre</li> <li>· Iogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Ensaladilla russa s/tonyina</li> <li>· Pollastre arrebossat casolà i amanida amb xerris</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
<b>SETMANA</b> 07-11 d'octubre	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Llacets amb tomàquet, alfàbrega i formatge ratllat</li> <li>· Pollastre rostit amb amanida d'enciam i pastanaga</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida cèsar</li> <li>· Ous remenats amb patates</li> <li>· Iogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de llenties (enciam, tomàquet, ceba tendra i pastanaga)</li> <li>· Gall dindi a la planxa amb amanida</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Bròquil amb patates</li> <li>· Rodó de llom en el seu suc amb verdures de temporada</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de patata i porro</li> <li>· Truita Francesa amb amanida d'enciam i olives</li> <li>· Fruita del temporada</li> </ul>
<b>SETMANA</b> 14-18 d'octubre	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongetes tendra amb patata</li> <li>· Pernilets de pollastre amb cítrics amb daus de carbassó</li> <li>· Fruita del temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb tomàquet</li> <li>· Librets casolans de porc amb pernil i formatge i amanida d'enciam i pastanaga</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de cus cus amb tomàquet, ceba i cogombre (tabulé)</li> <li>· Hamburguesa amb amanida d'enciam i blat de moro</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Fideus a la cassola amb carn</li> <li>· Gall dindi amb patata dau</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons estofats amb verdures</li> <li>· Truita d'espinaçs amb amanida d'enciam i xerris</li> <li>· Iogurt</li> </ul>
<b>SETMANA</b> 21-25 de octubre d'octubre	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassó (carbassó, patata i ceba)</li> <li>· Pollastre rostit amb cus cus</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'espitals (enciam, tomàquet, olives i blat de moro)</li> <li>· Llom al forn amb llit de patata i ceba</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa d'au amb pasta fina</li> <li>· Ou dur gratinat amb amanida d'enciam i sèsam</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de llenties (enciam, tomàquet, ceba tendra i pastanaga)</li> <li>· Arròs a la camperola (pebrot, pastanaga, bolets)</li> <li>· Iogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta tendra amb patata</li> <li>· Pizza de pernil i formatge</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>
<b>SETMANA</b> 28-31 d'octubre	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Empedrat de cigrons sense tonyina</li> <li>· Truita de carbassó amb amanida d'enciam i formatge</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Verdura tricolor (patata, pastanaga i pèsols)</li> <li>· Pernilets de pollastre a la llimona amb amanida d'enciam i pastanaga</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa d'au amb pasta fina</li> <li>· Truita Francesa amb amanida d'enciam i olives</li> <li>· Iogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Rodó de gall dindi amb salsa de verdures</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	

ALIMENT DE PROXIMITAT

### CONSELL NUTRICIONAL

Fomentem el consum de Llegums!! Tenen un gran valor nutricional, són una font important de proteïnes vegetals i de fibra, beneficiosos per a la salut, ajuden a l'agricultura sostenible i contribueixen a la mitigació del canvi climàtic.

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

Valoració Nutricional de l'Àpat: Energia (Kcal), Lípids (g), Proteïnes (g), Carbohidrat

En compliment del Reglament (UE) n° 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor, el centre té disponible per a la consulta la informació relativa a la presentació d'Al·lèrgens de tots els productes que es serveixen en els nostres menús.

Aliment Art

WWW.ALIMENTART.COM

# MENÚ

## CEIP CONCEPCIÓ ARENAL - S/FRUIT SECS OCTUBRE 2019

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>SETMANA</b> 01-04 d'octubre		<ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis amb salsa de tomàquet natural i tonyina</li> <li>· Lluç al forn amb salsa de verdures (ceba, carbassó i pastanaga)</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassó (carbassó, patata i ceba)</li> <li>· Botifarra amb seques</li> <li>· Fruita del temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb peix</li> <li>· Truita francesa amb Amanida d'enciam i cogombre</li> <li>· Iogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Ensaladilla russa</li> <li>· Pollastre arrebossat casolà i amanida amb xerris</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
<b>SETMANA</b> 07-11 d'octubre	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Llacets amb tomàquet, alfàbrega i formatge ratllat</li> <li>· Pollastre rostit amb amanida d'enciam i pastanaga</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida cèsar (sense crostons)</li> <li>· Ous remenats amb patates</li> <li>· Iogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de lleties (enciam, tomàquet, ceba tendra i pastanaga)</li> <li>· Assortit de fregits: calamars a la romana i carbassó/albergínia arrebossada</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Bròquil amb patates</li> <li>· Rodó de llom en el seu suc amb verdures de temporada</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de patata i porro</li> <li>· Caço a la marinera</li> <li>· Amanida d'enciam i olives</li> <li>· Fruita del temporada</li> </ul>
<b>SETMANA</b> 14-18 d'octubre	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongetes tendra amb patata</li> <li>· Pernilets de pollastre amb cítrics amb daus de carbassó</li> <li>· Fruita del temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb tomàquet</li> <li>· Librets casolans de porc amb pernil i formatge i amanida d'enciam i pastanaga</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de cus cus amb tomàquet, ceba i cogombre (tabulé)</li> <li>· Hamburguesa amb amanida d'enciam i blat de moro</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Fideus a la cassola amb carn i peix</li> <li>· Cues de rap amb patata dau</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons estofats amb verdures de temporada</li> <li>· Truita d'espínacs amb amanida d'enciam i xerris</li> <li>· Iogurt</li> </ul>
<b>SETMANA</b> 21-25 d'octubre	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassó (carbassó, patata i ceba)</li> <li>· Pollastre rostit amb cus cus</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'espírels (enciam, tomàquet, olives i blat de moro)</li> <li>· Lluç al forn amb lit de patata i ceba</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa d'au amb pasta fina</li> <li>· Ou dur gratinat amb amanida d'enciam i sèsam</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de lleties (enciam, tomàquet, ceba tendra i pastanaga)</li> <li>· Arròs a la camperola (pebrot, pastanaga, bolets)</li> <li>· Iogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta tendra amb patata</li> <li>· Pízza de tonyina i olives</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>
<b>SETMANA</b> 28-31 d'octubre	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Empedrat de cigrons (tonyina, olives, ceba tendra i blat de moro)</li> <li>· Truita de carbassó amb amanida d'enciam i formatge</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Verdura tricolor (patata, pastanaga i pèsols)</li> <li>· Pernilets de pollastre a la llimona amb amanida d'enciam i pastanaga</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa d'au amb pasta fina</li> <li>· Palometa amb arrebossat casolà i d'enciam i olives</li> <li>· Iogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Rodó de gall dindi amb salsa de verdures</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	

ALIMENT DE PROXIMITAT

### CONSELL NUTRICIONAL

Fomentem el consum de Llegums!! Tenen un gran valor nutricional, són una font important de proteïnes vegetals i de fibra, beneficiosos per a la salut, ajuden a l'agricultura sostenible i contribueixen a la mitigació del canvi climàtic.

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

Valoració Nutricional de l'Àpat: Energia (Kcal), Lípids (g), Proteïnes (g), Carbohidrat

En compliment del Reglament (UE) n.º 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor, el centre té disponible per a la consulta la informació relativa a la presentació d'Al·lèrgens de tots els productes que es serveixen en els nostres menús.

Aliment Art

# MENÚ

Menú elaborado por nutricionista colegiado: Adrián López López MAD-00500

## CEIP CONCEPCIÓ ARENAL - S/ GLUTEN OCTUBRE 2019

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>SETMANA</b> 01-04 d'octubre		<ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis s/gluten s/ou amb salsa de tomàquet natural i tonyina</li> <li>· Lluç al forn amb salsa de verdures (ceba, carbassó i pastanaga)</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassó (carbassó, patata i ceba)</li> <li>· Gall dindi amb seques</li> <li>· Fruita del temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb peix</li> <li>· Truita francesa amb</li> <li>· Amanida d'enciam i cogombre</li> <li>· Iogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Ensaladilla russa</li> <li>· Pollastre planxa i amanida amb xerris</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
<b>SETMANA</b> 07-11 d'octubre	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Llacets s/gluten s/ou amb tomàquet, alfàbrega</li> <li>· Pollastre rostit amb amanida d'enciam i pastanaga</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida cèsar</li> <li>· Ous remenats amb patates</li> <li>· Iogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de llenties (enciam, tomàquet, ceba tendra i pastanaga)</li> <li>· Lluç a la planxa amb amanida</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Bròquil amb patates</li> <li>· Rodó de llom en el seu suc amb verdures de temporada</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de patata i porro</li> <li>· Caço a la marinera</li> <li>· Amanida d'enciam i olives</li> <li>· Fruita del temporada</li> </ul>
<b>SETMANA</b> 14-18 d'octubre	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongetes tendra amb patata</li> <li>· Pernilets de pollastre amb cítrics amb daus de carbassó</li> <li>· Fruita del temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb tomàquet</li> <li>· Lluç al fon i</li> <li>· Amanida d'enciam i pastanaga</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de pasta s/gluten s/ou amb tomàquet, ceba i cogombre</li> <li>· Gall dindi a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Fideus a la cassola s/gluten s/ou amb carn i peix</li> <li>· Cues de rap amb patata dau</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons estofats amb verdures</li> <li>· Truita d'espinacs amb amanida d'enciam i xerris</li> <li>· Iogurt</li> </ul>
<b>SETMANA</b> 21-25 d'octubre	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassó (carbassó, patata i ceba)</li> <li>· Pollastre rostit amb amanida</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida pasta s/gluten s/ou (enciam, tomàquet, olives i blat de moro)</li> <li>· Lluç al forn amb lit de patata i ceba</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa d'au amb pasta fina s/gluten s/ou</li> <li>· Ou dur gratinat amb amanida d'enciam i sèsam</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de llenties (enciam, tomàquet, ceba tendra i pastanaga)</li> <li>· Arròs a la camperola (pebrot, pastanaga, bolets)</li> <li>· Iogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta tendra amb patata</li> <li>· Llom a la planxa amb amanida d'enciam i olives</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>
<b>SETMANA</b> 28-31 d'octubre	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Empedrat de cigrons (tonyina, olives, ceba tendra i blat de moro)</li> <li>· Truita de carbassó amb amanida d'enciam i formatge</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Verdura tricolor (patata, pastanaga i pèsols)</li> <li>· Pernilets de pollastre a la llimona amb amanida d'enciam i pastanaga</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa d'au amb pasta fina s/gluten s/ou</li> <li>· Palometa a la planxa i amanida d'enciam i olives</li> <li>· Iogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Rodó de gall dindi amb salsa de verdures</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	

ALIMENT DE PROXIMITAT

### CONSELL NUTRICIONAL

Fomentem el consum de Llegums!! Tenen un gran valor nutricional, són una font important de proteïnes vegetals i de fibra, beneficiosos per a la salut, ajuden a l'agricultura sostenible i contribueixen a la mitigació del canvi climàtic.

Si Dinem	Podem sopar
Llegums o Fecules	Verdures cuites
Verdures	Hortalisses crues
Ous	Fecules
Carros	Carn o peix
Peix	Ous o peix
Fruita	Carn o ous
Làctics	Làctics o fruita
	Fruita

Valoració Nutricional de l'Àpat: Energia (Kcal), Lípids (g), Proteïnes (g), Carbohidrat

En compliment del Reglament (UE) n° 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor, el centre té disponible per a la consulta la informació relativa a la presentació d'Al·lèrgens de tots els productes que es serveixen en els nostres menús.

Aliment Art

WWW.ALIMENTART.COM

# MENÚ

Menú elaborado por nutricionista colegiado: Adrián López López MAD-00500

## CEIP CONCEPCIÓ ARENAL - S/ LACTOSA OCTUBRE 2019

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>SETMANA</b> 01-04 d'octubre		<ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis amb salsa de tomàquet natural i tonyina</li> <li>· Lluç al forn amb salsa de verdures (ceba, carbassó i pastanaga)</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassó (carbassó, patata i ceba)</li> <li>· Gall dindi a la planxa</li> <li>· Fruita del temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb peix</li> <li>· Truita francesa amb</li> <li>· Amanida d'enciam i cogombre</li> <li>· Iogurt soja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Ensaladilla russa</li> <li>· Pollastre arrebossat casolà i amanida amb xerri</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
<b>SETMANA</b> 07-11 d'octubre	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Llacets amb tomàquet, alfàbrega i formatge ratllat</li> <li>· Pollastre rostit amb amanida d'enciam i pastanaga</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida cèsar</li> <li>· Ous remenats amb patates</li> <li>· Iogurt soja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de lleties</li> <li>· Lluç a la planxa amb patata panadera</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Bròquil amb patates</li> <li>· Filet de gall dindi amb verdures de temporada</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de patata i porro</li> <li>· Caço a la marinera</li> <li>· Amanida d'enciam i olives</li> <li>· Fruita del temporada</li> </ul>
<b>SETMANA</b> 14-18 d'octubre	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongetes tendra amb patata</li> <li>· Pernilets de pollastre amb cítrics amb daus de carbassó</li> <li>· Fruita del temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb tomàquet</li> <li>· Lluç al forn i amanida d'enciam i pastanaga</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de cus cus amb tomàquet, ceba i cogombre (tabulé)</li> <li>· Truita de tonyina amb amanida d'enciam i blat de moro</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Fideus a la cassola amb carn i peix</li> <li>· Cues de rap amb patata dau</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons estofats amb verdures</li> <li>· Truita d'espinacs amb amanida d'enciam i xerri</li> <li>· Iogurt soja</li> </ul>
<b>SETMANA</b> 21-25 d'octubre	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassó (carbassó, patata i ceba)</li> <li>· Pollastre rostit amb cus cus</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'espirlals (enciam, tomàquet, olives i blat de moro)</li> <li>· Lluç al forn amb lit de patata i ceba</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa d'au amb pasta fina</li> <li>· Truita de patata amb amanida d'enciam i sèsam</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de lleties</li> <li>· Arròs a la camperola (pebrot, pastanaga, bolets)</li> <li>· Iogurt soja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta tendra amb patata</li> <li>· Llom a la planxa amb amanida d'enciam i olives</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>
<b>SETMANA</b> 28-31 d'octubre	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Empedrat de cigrons (tonyina, olives, ceba tendra i blat de moro)</li> <li>· Truita de carbassó amb amanida d'enciam i formatge</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Verdura tricolor (patata, pastanaga i pèsols)</li> <li>· Pernilets de pollastre a la llimona amb amanida d'enciam i pastanaga</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa d'au amb pasta fina</li> <li>· Palometa a la planxa amb amanida d'enciam i olives</li> <li>· Iogurt soja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Truita amb verdures</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	

ALIMENT DE PROXIMITAT

### CONSELL NUTRICIONAL

Fomentem el consum de Llegums!! Tenen un gran valor nutricional, són una font important de proteïnes vegetals i de fibra, beneficiosos per a la salut, ajuden a l'agricultura sostenible i contribueixen a la mitigació del canvi climàtic.

### Si Dinem Podem sopar

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

Valoració Nutricional de l'Àpat: Energia (Kcal), Lípids (g), Proteïnes (g), Carbohidrat

En compliment del Reglament (UE) n.º 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor, el centre té disponible per a la consulta la informació relativa a la presentació d'Al·lèrgens de tots els productes que es serveixen en els nostres menús.

WWW.ALIMENTART.COM

Aliment Art

# MENÚ

Menú elaborado por nutricionista colegiado: Adrián López López MAD-00500

## CEIP CONCEPCIÓ ARENAL - BAIX EN GREIXOS OCTUBRE 2019

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>SETMANA</b> 01-04 d'octubre		<ul style="list-style-type: none"> <li>Espaguetis amb alfàbrega</li> <li>• Lluç al forn</li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de carbassó (carbassó, patata i ceba)</li> <li>• Gall dindi a la planxa</li> <li>• Fruita del temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs amb peix</li> <li>• Truita francesa amb</li> <li>• Amanida d'enciam i cogombre</li> <li>• iogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensaladilla russa sense ou ni tonyina</li> <li>• Pollastre a la planxa i amanida amb xerris</li> <li>• Fruita del temps</li> </ul>
<b>SETMANA</b> 07-11 d'octubre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Llacets amb alfàbrega</li> <li>• Pollastre rostit amb amanida d'enciam i pastanaga</li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amanida tomàquet</li> <li>• Truita Francesa amb amanida</li> <li>• iogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amanida de llenties (enciam, tomàquet, ceba tendra i pastanaga)</li> <li>• Lluç a la planxa amb verdures</li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bròquil amb patates</li> <li>• Llom a la planxa amb verdures de temporada</li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de patata i porro</li> <li>• Caço a la marinera</li> <li>• Amanida d'enciam i olives</li> <li>• Fruita del temporada</li> </ul>
<b>SETMANA</b> 14-18 d'octubre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mongetes tendra amb patata</li> <li>• Pernilets de pollastre amb cítrics amb daus de carbassó</li> <li>• Fruita del temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arròs amb tomàquet</li> <li>• Llom a la planxa i</li> <li>• Amanida d'enciam i pastanaga</li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amanida de cus cus amb tomàquet, ceba i cogombre (tabulé)</li> <li>• Lluç al forn amb amanida d'enciam i blat de moro</li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fideus a la cassola amb carn</li> <li>• Cues de rap amb patata dau</li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cigrons estofats amb verdures</li> <li>• Truita d'espinacs amb amanida d'enciam i xerris</li> <li>• iogurt</li> </ul>
<b>SETMANA</b> 21-25 d'octubre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de carbassó (carbassó, patata i ceba)</li> <li>• Pollastre rostit amb cus cus</li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amanida d'espirlals (enciam, tomàquet, olives i blat de moro)</li> <li>• Lluç al forn amb lit de ceba</li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa d'au amb pasta fina</li> <li>• Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i sèsam</li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amanida de llenties (enciam, tomàquet, ceba tendra i pastanaga)</li> <li>• Arròs a la camperola (pebrot, pastanaga, bolets)</li> <li>• iogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mongeta tendra amb patata</li> <li>• Llom a la planxa</li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul>
<b>SETMANA</b> 28-31 d'octubre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Empedrat de cigrons sense tonyina</li> <li>• Truita de Francesa amb amanida d'enciam i formatge</li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verdura tricolor (patata, pastanaga i pèsols)</li> <li>• Pernilets de pollastre a la llimona amb amanida d'enciam i pastanaga</li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de verdures</li> <li>• Palometa amb forn i amanida d'enciam i cogombre</li> <li>• iogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arròs amb camperola</li> <li>• Gall dindi a la planxa amb verdures de temporada</li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul>	

ALIMENT DE PROXIMITAT

### CONSELL NUTRICIONAL

Fomentem el consum de Llegums!! Tenen un gran valor nutricional, són una font important de proteïnes vegetals i de fibra, beneficiosos per a la salut, ajuden a l'agricultura sostenible i contribueixen a la mitigació del canvi climàtic.

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

Valoració Nutricional de l'Àpat: Energia (Kcal), Lípids (g), Proteïnes (g), Carbohidrat

En compliment del Reglament (UE) n° 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor, el centre té disponible per a la consulta la informació relativa a la presentació d'Aliments de tots els productes que es serveixen en els nostres menús.

Aliment Art

WWW.ALIMENTART.COM

# MENÚ

Menú elaborado por nutricionista colegiado: Adrián López López MAD-00500

## CEIP CONCEPCIÓ ARENAL - S/ OU OCTUBRE 2019

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>SETMANA</b> 01-04 d'octubre		<ul style="list-style-type: none"> <li>Espaguetis s/gluten s/ou amb salsa de tomàquet natural i tonyina</li> <li>Lluç al forn amb salsa de verdures (ceba, carbassó i pastanaga)</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de carbassó (carbassó, patata i ceba)</li> <li>Botifarra amb seques</li> <li>Fruita del temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs amb peix</li> <li>Llom a la planxa amb</li> <li>Amanida d'enciam i cogombre</li> <li>iogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Amanida campera s/ou</li> <li>Pollastre a la planxa i amanida amb xerris</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>
<b>SETMANA</b> 07-11 d'octubre	<ul style="list-style-type: none"> <li>Llacets s/gluten s/ou amb tomàquet, alfàbrega</li> <li>Pollastre rostit amb amanida d'enciam i pastanaga</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Amanida cèsar</li> <li>Hamburguesa amb patates</li> <li>iogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Amanida de lleties (enciam, tomàquet, ceba tendra i pastanaga)</li> <li>Lluç amb patata panadera</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bròquil amb patates</li> <li>Rodó de llom en el seu suc amb verdures de temporada</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de patata i porro</li> <li>Caço a la marinera</li> <li>Amanida d'enciam i olives</li> <li>Fruita del temporada</li> </ul>
<b>SETMANA</b> 14-18 d'octubre	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mongetes tendra amb patata</li> <li>Pernilets de pollastre amb cítrics amb daus de carbassó</li> <li>Fruita del temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs amb tomàquet</li> <li>Lluç al forn amb amanida d'enciam i pastanaga</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Amanida de cus cus amb tomàquet, ceba i cogombre (tabulé)</li> <li>Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciam i blat de moro</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fideus a la cassola amb carn i peix s/gluten s/ou</li> <li>Cues de rap amb patata dau</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cigrons estofats amb verdures</li> <li>Llom a la planxa amb amanida d'enciam i xerris</li> <li>iogurt</li> </ul>
<b>SETMANA</b> 21-25 d'octubre	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de carbassó (carbassó, patata i ceba)</li> <li>Pollastre rostit amb cus cus</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Amanida d'espirlals s/gluten s/ou</li> <li>Lluç al forn amb llit de patata i ceba</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa d'au s/gluten s/ou amb pasta fina</li> <li>Gall dindi a la planxa amb amanida d'enciam i sèsam</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Amanida de lleties</li> <li>Arròs a la camperola (pebrot, pastanaga, bolets)</li> <li>iogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mongeta tendra amb patata</li> <li>Llom a la planxa amb amanida d'enciam i olives</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>
<b>SETMANA</b> 28-31 d'octubre	<ul style="list-style-type: none"> <li>Empedrat de cigrons (tonyina, olives, ceba tendra i blat de moro)</li> <li>Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciam i tomàquet</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verdura tricolor (patata, pastanaga i pèsols)</li> <li>Pernilets de pollastre a la llimona amb amanida d'enciam i pastanaga</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa d'au amb pasta fina s/gluten s/ou</li> <li>Lluç a la planxa amb amanida d'enciam i olives</li> <li>iogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>Rodó de llom amb salsa de verdures</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	

ALIMENT DE PROXIMITAT

### CONSELL NUTRICIONAL

Fomentem el consum de Llegums!! Tenen un gran valor nutricional, són una font important de proteïnes vegetals i de fibra, beneficiosos per a la salut, ajuden a l'agricultura sostenible i contribueixen a la mitigació del canvi climàtic.

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

Valoració Nutricional de l'Àpat: Energia (Kcal), Lípids (g), Proteïnes (g), Carbohidrat

En compliment del Reglament (UE) n° 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor, el centre té disponible per a la consulta la informació relativa a la presentació d'Al·lèrgens de tots els productes que es serveixen en els nostres menús.

Aliment Art

WWW.ALIMENTART.COM