

Escola Splai

Maig 2016

DILLUNS

2

☞ Arròs amb tomàquet

Kcal: 679
Prot: 28g
Greixos: 25g
H.C: 83g

☞ Bastonets de lluç amb amanida d'enciam, tomàquet i cogombre

☞ Fruita del temps

DIMARTS

3

☞ Cigrons estofats amb verdures i xoriço

Kcal: 644
Prot: 26g
Greixos: 32g
H.C: 63g

☞ Truita a la francesa amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro

☞ Iogurt

DIMECRES

4

☞ Mongeta verda amb pernil cuit i patata

Kcal: 620
Prot: 23g
Greixos: 34g
H.C: 55g

☞ Mandonguilles amb tomàquet i guarnició d'arròs

☞ Fruita del temps

DIJOUS

5

☞ Sopa de lletres Casolana de brou de Gallina

Kcal: 678
Prot: 35g
Greixos: 33g
H.C: 59g

☞ Rodó de gall dindi al forn amb verdures i patata

☞ Fruita del temps

DIVENDRES

6

☞ Macarrons amb sofregit de tomàquet, carn picada i formatge ratllat

Kcal: 640
Prot: 43g
Greixos: 23g
H.C: 66g

☞ Filet de gallineta a la mostassa al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga

☞ Fruita del temps

9

☞ Mongetes blanques guisades amb tomàquet, ceba i pebrot

Kcal: 666
Prot: 26g
Greixos: 35g
H.C: 60g

☞ San Jacobos (de pernil dolç i formatge) amb amanida d'enciam, tomàquet i olives

☞ Fruita del temps

10

☞ Fideus a la cassola amb costella de porc

Kcal: 630
Prot: 30g
Greixos: 27g
H.C: 66g

☞ Truita de patata amb amanida d'enciam, tomàquet i cogombre

☞ Fruita del temps

11

☞ Sopa de farigola

Kcal: 670
Prot: 42g
Greixos: 27g
H.C: 63g

☞ Pollastre guisat amb patata, ceba, pebrot i xampinyons

☞ Mel i mató

12

☞ Arròs tres delícies (pèsols, truita i pastanaga)

Kcal: 675
Prot: 29g
Greixos: 24g
H.C: 85g

☞ Bacallà al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro

☞ Fruita del temps

13

FESTIU

16

FESTIU

17

☞ Arròs amb tomàquet

Kcal: 672
Prot: 39g
Greixos: 32g
H.C: 57g

☞ Escalopa de pollastre amb xampinyons a l'allet

☞ Fruita del temps

18

☞ Espirals amb tomàquet, bacó, crema de llet i formatge

Kcal: 645
Prot: 30g
Greixos: 27g
H.C: 69g

☞ Mussola al forn amb salsa verda i tomàquet amanit

☞ Fruita del temps

19

☞ Lenties guisades amb patata, verdures i xoriço

Kcal: 637
Prot: 26g
Greixos: 34g
H.C: 57g

☞ Truita a la francesa amb tall de formatge i amanida d'enciam, tomàquet i cogombre

☞ Fruita del temps

20

☞ Crema de verdures ecològiques amb rostes

Kcal: 669
Prot: 37g
Greixos: 32g
H.C: 58g

☞ Rodó de llom de porc rostit amb patates

☞ Fruita del temps

23

☞ Arròs amb verdures

Kcal: 693
Prot: 22g
Greixos: 53g
H.C: 57g

☞ Hamburguesa mixta amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga

☞ Flam de vainilla

24

☞ Macarrons amb sofregit de tomàquet i formatge ratllat

Kcal: 639
Prot: 28g
Greixos: 28g
H.C: 69g

☞ Filet de lluç al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro

☞ Fruita del temps

25

☞ Amanida de patata amb frankfurt, ceba i olives

Kcal: 697
Prot: 35g
Greixos: 35g
H.C: 60g

☞ Estofat de gall dindi al curry

☞ Fruita del temps

26

☞ Cigrons estofats amb verdures i ou dur

Kcal: 634
Prot: 38g
Greixos: 32g
H.C: 48g

☞ Calamars a la romana amb amanida d'enciam, tomàquet i cogombre

☞ Fruita del temps

27

☞ Sopa de peix amb cap de rap i pasta

Kcal: 615
Prot: 36g
Greixos: 26g
H.C: 58g

☞ Pernilets de pollastre guisats a la taronja i amanida d'enciam, tomàquet i olives

☞ Fruita del temps

30

☞ Lenties guisades amb arròs i verdures

Kcal: 613
Prot: 32g
Greixos: 22g
H.C: 73g

☞ Croquetes de pernil amb amanida d'enciam, tomàquet i cogombre

☞ Fruita del temps

31

☞ Amanida d'arròs

Kcal: 636
Prot: 20g
Greixos: 24g
H.C: 84g

☞ Truita de carbassó i patata amb tomàquet al forn

☞ Iogurt

Tots els àpats s'acompanyen de pa i aigua / L'oli utilitzat per amanir és oli d'oliva / Les fruites del temps són: pera, poma, plàtan, taronja, mandarina, meló, síndria, pruna, maduixes, préssec, nectarina... (segons la temporada) / El menú està adaptat als corresponents canvis dels alumnes amb al·lèrgies o intoleràncies alimentàries, així com amb qualsevol tipus de patologia o motiu personal que puguin patir / L'escola es reserva el dret de canviar el menú per causes imprevistes del mercat.



Sopars Complementaris



Recorda...

Si he dinat...	Soparé...
Verdures	Pasta, arròs o patata
Llegums, pasta, arròs o patata	Verdures i hortalisses (crues o cuites)
Peix	Carn magra o ou
Carn	Peix o ou
Ou	Peix o carn magra
Làctic	Fruita
Fruita	Làctic o fruita

Busca 7
herbes remeieres

I	A	E	A	C	E	S	F	O	H	G	V	Q	X	O	C
R	M	C	I	A	L	F	A	B	I	O	M	I	L	U	A
R	E	B	H	M	T	H	R	N	S	A	O	K	D	I	L
Q	A	A	R	A	U	T	I	I	O	H	C	I	L	Z	E
I	S	N	A	M	Z	X	G	A	P	O	Y	D	X	A	L
V	A	T	Y	I	U	Y	O	H	N	F	M	Z	T	I	Y
E	U	V	B	L	F	U	L	M	N	D	L	P	U	H	A
H	S	U	K	L	E	F	A	S	Z	E	M	Y	O	C	X
E	L	N	J	A	K	U	G	Z	O	E	I	D	W	H	G
M	A	T	A	F	A	L	U	G	A	H	I	V	G	Y	X
K	D	X	G	A	G	G	D	O	N	Z	E	L	L	I	V
R	I	U	S	T	P	E	X	O	N	S	O	A	R	Q	B
O	S	U	H	H	O	Y	O	E	U	L	Q	G	R	R	S
X	I	U	V	B	T	B	J	U	R	U	D	A	N	Q	S
O	R	E	N	G	A	O	I	N	G	H	U	O	I	Y	B
Y	B	M	A	Y	J	K	F	W	U	C	U	P	T	Q	B

RUDA
HISOP
ORENGA
DONZELL
FARIGOLA
CAMAMILLA
MATAFALUGA

Ruda, orenca, hisop,
donzell, tot això és bo
per remei.

