



ESCOLA PERE VILA - MENU MES D'OCTUBRE 2014

-menu sense porc (SP)

*menú semi vegetarià (V)

Producció ecològica: pasta, llegum, arròs

La fruita serà: meló, pera, mandarina, poma, plàtan...fruita de proximitat.

logurt de granja d'Olot.

Un dia setmana pa integral .



				Dimecres 1				Dijous 2				Divendres 3			
Arròs tres delícies Filet de lluç planxa amb enciam i pastanaga fruita				Crema de carbassó amb tostes Estofat de gall dindi amb xampinyons *truita amb formatge V fruita				Sopa de verdures amb pistons hamburguesa de vedella amb patates fregides * hamburguesa vegetal V fruita							
Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC
761	21	35	109	746	26	22	108	780	25	39	101				
Dilluns 6				Dimarts 7				Dimecres 8				Dijous 9			
Espirals amb orenga i formatge Mandonguilles de vedella amb daus pastanaga i patata -* peix V logurt granja				Arròs blanc amb tomàquet Filet de bacallà amb enciam fruita				Bròquil amb patates Pollastre al curry amb enciam i blat moro * tofu al curry Fruita				Brou de verdures amb estrelletes Escalopines de magre de llom amb patates forn -*truita SP;V fruita			
Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC
739	24	34	97	665	19	26	97	754	20	31	113	761	35	34	77
Dilluns 13				Dimarts 14				Dimecres 15				Dijous 16			
Arròs amb saltejat de xampinyons i verdures Croquetes bacallà amb tomàquet amb orenga i olives fruita				Llenties estofades amb arròs truita francesa amb formatge amb enciam fruita				Sopa de peix amb pasta Daus de vedella estofada amb daus patates i pastanaga *daus de tofu amb salsa V fruita				Macarrons amb tomàquet Filet de lluç planxa amb enciam i pastanaga fruita			
Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC
724	28	28	87	769	27	36	97	714	25	33	80	736	24	32	94
Dilluns 20				Dimarts 21				Dimecres 22				Dijous 23			
Fideus a la cassola -*tomàquet Filet de palometa amb enciam iogurt granja				Sopa de brou amb estrelletes Botifarra porc de pagès amb samfaina -*peix SP,V fruita				Bledes amb patata a l'all Pernilets de pollastre al romaní enciam i pastanaga -*ou dur amb tonyina SP,V fruita				Patates guisades amb cigrons tires de gall dindi amb suc i cus cus *daus de tofu amb suc V . fruita			
Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC
695	19	37	96	731	29	33	84	732	17	47	97	726	22	31	101
Dilluns 27				Dimarts 28				Dimecres 29				Dijous 30			
Espaguetis amb tomàquet Pastis de verdures amb ou enciam i olives Fruita				Crema de carbassa i pastanaga Hamburguesa vedella planxa i tomàquet al forn * hamburguesa vegetal V fruita				Arròs milanesa -*amb tomàquet SP,V Calamars arrebossat casolans amb enciam i pastanaga fruita				Brou amb galets Contracuixa de pollastre planxa amb patates caliu *tofu amb salsa soja V Macedònia de fruites			
Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC
728	24	29	99	746	25	37	93	790	28	23	108	746	25	37	93

