


ESCOLA PERE VILA - MENÚ MES DE FEBRER 2015 ^menú sense porc * menú semi vegetarià

Dilluns 2				Dimarts 3				Dimecres 4				Dijous 5				Divendres 6			
Macarrons amb fines herbes i formatge				Llenties estofades (ceba,pastanaga ,tomàquet,oli) Salsitxes de porc amb enciam i pastanaga Fruita ^*ou dur amb tonyina				Brou de peix amb pasta Pollastre al forn al romaní amb enciam i blat de moro Fruita * hamburguesa vegetal amb fines herbes				Arròs milanesa (arròs,pollastre ,ceba ,tomàquet, pastanaga) *arros amb verdures Filet de bacalla amb enciam i olives Fruita				Bledes amb patata a l'all Escalopa d'au amb samfaina *Truita Fruita			
Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC
789	21	44	97	746	38	28	95	623	29	22	69	728	27	25	93	705	33	37	65
Dilluns 9				Dimarts 10				Dimecres 11				Dijous 12				Divendres 13			
Arròs blanc amb sofregit de ceba i verdures Calamars arrebossats casolans amb enciam i olives logurt de granja				Cigrons estofats amb espinacs (pastanaga,ceba,tomàquet i espinacs) Pernilets pollastre al curry amb ceba caramel·litzada i patates *peix Fruita				Espaguetis amb orenga i sofregit de ceba i tomàquet Truita de patates enciam i pipes de gira-sol Fruita				Mongetes verdes amb patates Estofat de vedella amb arròs llargs (vedella, ceba, tomàquet, caldo de verdures, arròs , farigola) * daus de tofu amb xampinyons Fruita				Sopa d'au amb verdures i estrelles Filat de lluç amb patates Fruita			
Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC
744	22	28	120	769	21	34	11	753	25	19	112	626	29	27	62	644	23	33	76
Dilluns 16				Dimarts 17				Dimecres 18				Dijous 19				Divendres 20			
				Fideuà (fideus,sèpia,tomàquet,ceba i alls) Llibretes de pernil dolç i formatge amb enciam i tomàquet ^*truita macedònia de fruites				Arròs amb verdures Estofat de gall dindi amb cus cus i xampinyons * daus de tofu Fruita				Llenties estofades casolanes Filet de llimanda amb enciam Fruita				Trinxat de col i patata Contra cuixa de pollastre planxa amb salsa tomàquet ^*peix Flam casolà			
Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC
731	27	25	97	635	22	25	77	718	13	34	119	632	23	32	77				
Dilluns 23				Dimarts 24				Dimecres 25				Dijous gras 26				Divendres 27			
Sopa d'au i verdures amb galets Mandonguilles de vedella amb patates, pastanaga i pèsols *ou dur amb tonyina logurt de granja				Mongetes blanques estofades (mongetes,ceba,pebrot,pastanaga, tomàquet,oli) Filet de lluç al forn amb llit de patates i ceba Fruita				Minestra tricolor amb maonesa (mongeta verda , pastanaga i patata) Filet d'au arrebossat amb enciam i olives *tofu amb salsa soja Fruita				Macarrons amb sofregit de verdures (tomàquet ,pastanaga,ceba) hamburguesa de vedella planxa amb enciam *hamburguesa vegetal Fruita				Arròs blanc amb sofregit de ceba i tomàquet amb tonyina Pastis d'ou amb verdures amb enciam i pipes de gira-sol. Fruita			
Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC
674	26	24	85	674	22	37	81	740	30	31	88	691	19	26	104	731	35	22	80

La fruita serà: pera, taronja, plàtan, ... de proximitat

Un dia setmanal pa integral. Iogurt de granja Olot.

Estem treballant conjuntament amb la consultoria **Nutricional Cesnut** . info@cesnut.com

Producció ecològica: pasta, llegum ,arròs i poma.