



# ESCOLA PERE VILA – MENUS DE SETEMBRE 2014 - menú sense porc SP, \*menu vegetarià V

| Dilluns 15                                                                                                                          |        |         |        | Dimarts 16                                                                                                                                 |        |         |        | Dimecres 17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |        |         |       | Dijous 18                                                                                                                                                        |        |         |       | Divendres 19                                                                                              |        |         |        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------|--------|
| Amanida de d'arròs<br>(blat de moro, tonyina, olives)<br>Varetes lluç amb enciam<br>iogurt granja                                   |        |         |        | Mongetes perona saltejada<br>amb daus de patata a l'all<br>Filet d'au arrebossat amb tomàquet, orenga i enciam<br><i>*tofu V</i><br>fruita |        |         |        | Llenties estofades<br>Filet de llimanda amb enciam<br>fruita                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |        |         |       | Macarrons amb sofregit de tomàquet gratinats<br>Truita de patates amb enciam<br>fruita                                                                           |        |         |       | Pure de carbassó<br>Mandonguilles de vedella amb salsa i xampinyons<br><i>*peix amb salsa V</i><br>fruita |        |         |        |
| Cal 761                                                                                                                             | Lip 26 | Prot 28 | HC 104 | Cal 739                                                                                                                                    | Lip 38 | Prot 21 | HC 78  | Cal 726                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Lip 23 | Prot 28 | HC 94 | Cal 799                                                                                                                                                          | Lip 32 | Prot 34 | HC 95 | Cal 697                                                                                                   | Lip 23 | Prot 25 | HC 99  |
| Dilluns 22                                                                                                                          |        |         |        | Dimarts 23                                                                                                                                 |        |         |        | Dimecres 24                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |        |         |       | Dijous 25                                                                                                                                                        |        |         |       | Divendres 26                                                                                              |        |         |        |
| Llacets vegetals amb alfàbrega i formatge<br>Daus de carn magre estofats amb patates i pastanaga<br><i>-*truita SP/ V</i><br>Fruita |        |         |        | Cigrons amb verduretes<br>Filet de lluç al forn amb llesques de patates i ceba<br><br>fruita                                               |        |         |        | <b>FESTIU</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |        |         |       | Muntanya de verdures nevada (maionesa, pèsols, pastanaga, mongeta tendra i patata)<br>Cuixa de pollastre al forn al curry amb cous cous <i>*tofu V</i><br>fruita |        |         |       | Arròs blanc amb tomàquet i carn picada vedella*<br>Filet de bacallà amb enciam<br>fruita                  |        |         |        |
| Cal 774                                                                                                                             | Lip 18 | Prot 29 | HC 125 | Cal 688                                                                                                                                    | Lip 20 | Prot 31 | HC 97  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |        |         |       | Cal 692                                                                                                                                                          | Lip 27 | Prot 22 | HC 99 | Cal 762                                                                                                   | Lip 27 | Prot 28 | HC 104 |
| Dilluns 29                                                                                                                          |        |         |        | Dimarts 30                                                                                                                                 |        |         |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |        |         |       |                                                                                                                                                                  |        |         |       |                                                                                                           |        |         |        |
| Amanida de llenties<br>Filet de limanda amb salsa tomàquet<br><br>iogurt de granja                                                  |        |         |        | Fideuà<br>Pollastre al forn al romaní amb enciam i olives<br><br>fruita                                                                    |        |         |        | <p><b>La fruita serà : meló , poma , síndria, nectarina , pruna ...de proximitat.</b></p> <p><b>Producció ecològica: pasta, llegum ,arròs .</b></p> <p><b>Dimecres pa integral - iogurt de granja de Olot .</b></p> <p><b>Menús revisat i valorats per Consultoria Nutricional CESNUT</b><br/>per oferir-vos la màxima qualitat dietètica en la programació dels nostres menús <a href="mailto:info@cesnut.com">info@cesnut.com</a>.</p> |        |         |       |                                                                                                                                                                  |        |         |       |                                                                                                           |        |         |        |
| Cal 724                                                                                                                             | Lip 23 | Prot 28 | HC 94  | Cal 709                                                                                                                                    | Lip 14 | Prot 38 | HC 108 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |        |         |       |                                                                                                                                                                  |        |         |       |                                                                                                           |        |         |        |

