


Menús desembre 2014 - Escola Pere Vila ^Menus sense porc SP *menus semivegetarià V

Dilluns 1				Dimarts 2				Dimecres 3				Dijous 4				Divendres 5							
Sopa de peix amb arròs Estofat de vedella amb daus de patates iogurt de granja				Macarrons amb sofregit ceba, i tomàquet i gratinat formatge. Truita de patates amb enciam i tomàquet fruita				Arròs blanc amb sofregit de tomàquet Pernilets de pollastre al forn enciam i pastanaga *tofu V Fruita				Cigrons estofades amb verdures Filet de lluç forn amb llit de patates i ceba Fruita				mongeta perona amb patates Hamburguesa vedella casolana planxa am barrejat d'enciams *ou dur amb tonyina V Fruita							
Cal 734	Lip 26	Prot 35	HC 96	Cal 738	Lip 22	Prot 31	HC 104	Cal 750	Lip 24	Prot 30	HC 96	Cal 785	Lip 25	Prot 35	HC 104	Cal 664	Lip 25	Prot 24	HC 87				
Dilluns 8				Dimarts 9				Dimecres 10				Dijous 11				Divendres 12							
 COBISA festa				Llenties estofades (llenties, pastanaga, ceba, tomàquet, oli) Filet de bacallà enfarinat i fregit amb enciam i olives fruita				Espaguetis carbonara ^*espaguetis sense bacon SP,V (llet ,bacon ,formatge) Mandonguilles de vedella pastanaga i patates *daus tofu Fruita				Arròs 3 delícies (pèsols, pernil i tonyina) Pastis d'ou amb verdures amb enciam i tomàquet fruita				Bròquil amb patetes Pollastre a l'allet amb enciam i pipes girasol *peix Flam casola							
				Cal 756	Lip 28	Prot 35	HC 91	Cal 814	Lip 30	Prot 27	HC 109	Cal 708	Lip 24	Prot 25	HC 98	Cal 638	Lip 19	Prot 29	HC 87				
Dilluns 15				Dimarts 16				Dimecres 17				Dijous 18				Divendres 19							
Espirals gratinats amb formatge amb toc d'orenga Calamars arrebossats casolans amb enciam i olives iogurt de granja				Crema de coliflor contra cuixa de pollastre planxa amb arròs llarg *tofu amb salsa soja fruita				Mongeta blanca guisada amb patates Fricandó de porc amb sofregit de verdures, poma i xampinyons ^*Truita amb xampinyons fruita				Mongeta perona ,patates amb daus pastanaga Canelons de carn amb salsa *hamburguesa vegetal fruita				Arròs mar i muntanya *tomàquet i sepia (tomàquet ,sèpia i pollastre) filet de lluç planxa amb enciam fruita							
Cal 790	Lip 28	Prot 23	HC 108	Cal 664	Lip 17	Prot 30	HC 97	Cal 744	Lip 22	Prot 22	HC 115	Cal 738	Lip 26	Prot 28	HC 95	Cal 721	Lip 25	Prot 29	HC 95				
Dilluns 22				Dimarts 23 "menu Nadal"				La fruita serà: poma, mandarines, pera, taronja, plàtan de proximitat Producció ecològica: pasta, llegum i arròs i poma Un dia setmanal pa integral. Iogurt de granja Olot. Estem treballant conjuntament amb la consultoria Nutricional Cesnut . info@cesnut.com															
Llenties estofades Mandonguilles de vedella amb sofregit de verdures i daus de patates *ou dur V Fruita				Sopa de galets amb pilotilla Pollastre a la catalana *peix V amb patates fregides taronjada / torro																			
Cal 735	Lip 29	Prot 33	HC 103	Cal 914	Lip 39	Prot 45	HC 98																

