

~ menú ecològic Escoles ~

MENÚ LA MAQUINISTA GENER 2018					
	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	8	9	10	11	12
dinar	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Macarrons amb salsa de tomàquet ❖ Croquetes de bacallà amb tomàquet, olives verdes i enciam ❖ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Llenties guisades ❖ Estofat de vedella ❖ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Crema de verdures ❖ Llom de porc amb salsa de poma i patata ❖ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Sopa de pasta ❖ Pollastre amb enciam, pipes i cogombre ❖ logurt 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Arròs amb samfaina ❖ Seitó amb tempura amb enciam ,remolatxa i blat de moro ❖ Fruita
	759 Kcal	760 Kcal	720 Kcal	721 Kcal	633 Kcal
sop	Verdura Carn blanca	Pasta Ou	Pasta Peix	Pasta Peix blau	Verdura Llegum
	15	16	17	18	19
dinar	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Crema de verdura ➤ Lluç al forn amb ceba tendra confitada i panses ➤ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Macarrons amb salsa carbonara ➤ Truita de carbassó amb enciam, pipes i blat de moro ➤ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Arròs a la parmentière (verdures i formatge) ➤ Estofat de cap de llom amb salsa de xampinyons ➤ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Cigrons guisats ➤ Croquetes de pollastre pastanaga ratllada, olives negres i enciam ➤ logurt 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Patata i verdura ➤ Pizza de pernil dolç i formatge ➤ Fruita
	789 Kcal	638 Kcal	623 Kcal	711 Kcal	673 Kcal
sop	Verdura Carn blanca	Verdura Peix blau	Verdura Ou	Pasta Peix blanc	Pasta Llegum
	22	23	24	25	26
dinar	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Galets amb salsa de formatge ✓ Maire a l'andalusa amb enciam tomàquet i olives ✓ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Mongeta blanca amb carbassa ✓ Estofat de gall dindi amb pèsols ✓ logurt 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Crema de verdures amb crostonets de pa ✓ Pernilet de pollastre amb quinoa ✓ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Arròs 3 delícies ✓ Peix fresc al forn amb enciam , cogombre i olives ✓ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Patata amb verdures ✓ Botifarra de porc amb salsa enciam, blat de moro i pipes ✓ Fruita
	665 Kcal	772 Kcal	656 Kcal	754 Kcal	789 Kcal
sopar	Verdura Carn roja	Pasta Peix blau	Pasta Llegum	Verdura Carn vermella	Arròs Ou
	29	30	31		
dinar	<ul style="list-style-type: none"> • Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge ratllat • Lluç al forn amb pastanaga i ceba • Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de pasta • Truita de patata amb enciam, pipes i cogombre • Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> • Patata i verdura • Pizza pernil dolç i formatge • Fruita 		
	621 Kcal	673 Kcal	641 Kcal		
sopar	Verdura Carn roja	Verdura Peix blau	Pasta Ou		

Totes les FRUITES, les VERDURES, les LLEGUMS, els CEREALS, les PASTES i els LÀCTICS utilitzats en l'elaboració dels menús, prové de l'agricultura ecològica, La VEDELLA, el PORC són productes ecològics certificada per la CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica)

~ menú ecològic Escoles ~

MENÚ LA MAQUINISTA FEBRER 2018					
	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1	2
dinar				<ul style="list-style-type: none"> Lenties guisades Seitó enfarinat tomàquet, poma i pipes logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures Pollastre al forn amb enciam , remolatxa i blat de moro Fruita
				732 Kcal	711Kcal
				Pasta Carn blanc	Pasta Llegum
	5	6	7	8	9
dinar	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures amb crostonets de pa Maire enfarinada amb cous-cous Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de xampinyons Pollastre sense ós de pollastre amb tomàquet, col llombarda i enciam Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> Fideuà de peix Bacallà al forn amb pastanaga, cogombre i enciam Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> Patata i verdura Mandonguilles amb pèsols Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons guisats Llibret de llom arrebossat amb enciam ,pipes i blat de moro logurt
	700 Kcal	721 Kcal	675 Kcal	635 Kcal	765 Kcal
	Pasta Carn vermella	Verdura Peix blanc	Verdura Carn roja	Pasta Peix blau	Pasta Ou
	12	13	14	15	16
dinar	LLIURE DISPOSICIÓ	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb tomàquet Calamars a l'andalusa amb amanida Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta blanca guisada Truita a la jardineria amb enciam, olives verdes i raves logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Patata i verdura Lluç al forn amb ceba confitada amb enciam i pastanaga Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de pasta Hamburguesa de vedella amb hummus de cigrons Fruita
		799 Kcal	745 Kcal	705 Kcal	784 Kcal
		Verdura Carn blanca	Verdura Peix blanc	Verdura Carn vermella	Pasta Ou
	19	20	21	22	23
dinar	<ul style="list-style-type: none"> Llenties guisades Bacallà al forn amb tomàquet, olives verdes i enciam Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> coliflor gratinada Estofat de vedella Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures Llom de porc amb salsa de poma i patata Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de pasta Pollastre amb enciam, pipes i cogombre logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb samfaina Seitó amb tempura amb enciam ,remolatxa i blat de moro Fruita
	759 Kcal	760 Kcal	720 Kcal	721 Kcal	633 Kcal
	Verdura Carn blanca	Pasta Ou	Pasta Peix	Pasta Peix blau	Verdura Llegum
	26	27	28		
dinar	<ul style="list-style-type: none"> Patata i verdura Lluç al forn amb ceba tendra confitada i panses Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> Macarrons amb salsa carbonara Truita de carbassó amb enciam, pipes i blat de moro Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs a la parmentière (verdures i formatge) Estofat de cap de llom amb salsa de xampinyons Fruita 		
	789 Kcal	638 Kcal	623 Kcal		
	Verdura Carn blanca	Verdura Peix blau	Verdura Ou		

Totes les FRUITES, les VERDURES, les LLEGUMS, els CEREALS, les PASTES i els LÀCTICS utilitzats en l'elaboració dels menús, prové de l'agricultura ecològica, La VEDELLA, el PORC són productes ecològics certificada per la CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica)