

# MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE

MES: Març 2019

COL·LEGI: ESCOLA ALOMA

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	I. Nutricional
				<b>1</b> Mongeta tendra amb patates Bistec a la planxa Profiteroles de nata i pa (* 1º Llegums 2º Peix amb Verdura i Fruita	<b>2</b> (**) 1º Verdura 2º Ous amb Arròs i Lactis (* 1º Patates 2º Peix amb Verdura i Fruita	<b>3</b> (**) 1º Arròs 2º Carn amb Verdura i Lactis (* 1º Verdura 2º Ous amb Llegums i Fruita	Kcl: 606 HC: 59 Prot: 35 Lip: 27
<b>4</b> <b>FESTIU</b> (**) 1º Pasta 2º Carn amb Verdura i Fruita (* 1º Verdura 2º Peix amb Arròs i Lactis	<b>5</b> Crema de verdures Varetes de lluç amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) Fruita i pa (* 1º Patates 2º Carn amb Pasta i Fruita	<b>6</b> Cigrons estofats Llom rostit amb salsa Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Ous amb Verdura i Lactis	<b>7</b> Paella Lluç amb salsa verda amb enciam i tomàquet Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Carn amb Pasta i Lactis	<b>8</b> Sopa d'aviram amb fideus Pernilets de pollastre al forn Postre làctic i pa (* 1º Verdura 2º Ous amb Verdura i Fruita	<b>9</b> (**) 1º Verdura 2º Peix amb Patates i Fruita (* 1º Arròs 2º Carn amb Verdura i Lactis	<b>10</b> (**) 1º Verdura 2º Ous amb Patates i Lactis (* 1º Llegums 2º Peix amb Verdura i Fruita	Kcl: 621 HC: 76 Prot: 25 Lip: 26
<b>11</b> Macarrons carbonara Croquetes amb amanida Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Peix amb Patates i Fruita	<b>12</b> Llenties amb verdures (pastanaga, pebrot, ceba, patata) Salsitxes de porc al forn Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Peix amb Verdura i Lactis	<b>13</b> Sopa de peix Bacallà al forn amb enciam i blat de moro Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Carn amb Patates i Lactis	<b>14</b> Mongeta verda amb patates Gall dindi a la planxa Fruita i pa (* 1º Arròs 2º Ous amb Verdura i Lactis	<b>15</b> Crema de verdures Lasanya Postre làctic i pa (* 1º Llegums 2º Ous amb Verdura i Fruita	<b>16</b> (**) 1º Patates 2º Peix amb Verdura i Lactis (* 1º Verdura 2º Carn amb Pasta i Fruita	<b>17</b> (**) 1º Verdura 2º Carn amb Llegums i Fruita (* 1º Arròs 2º Ous amb Verdura i Lactis	Kcl: 633 HC: 79 Prot: 32 Lip: 22
<b>18</b> Sopa de pollastre casolana Gall dindi a la planxa Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Peix amb Verdura i Lactis	<b>19</b> Mongeta verda amb patates Bacallà en salsa verda amb enciam i pastanaga Fruita i pa (* 1º Arròs 2º Carn amb Patates i Lactis	<b>20</b> Carn d'olla de cigrons Hamburguesa de vedella Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Peix amb Verdura i Lactis	<b>21</b> Fideuada Calamars a la romana amb amanida de tomàquet Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Ous amb Patates i Fruita	<b>22</b> Crema de verdures Botifarra al forn Postre làctic i pa (* 1º Arròs 2º Ous amb Verdura i Fruita	<b>23</b> (**) 1º Verdura 2º Carn amb Patates i Lactis (* 1º Patates 2º Peix amb Verdura i Fruita	<b>24</b> (**) 1º Verdura 2º Ous amb Pasta i Lactis (* 1º Llegums 2º Carn amb Verdura i Fruita	Kcl: 654 HC: 76 Prot: 34 Lip: 25
<b>25</b> Sopa de carn d'olla amb pasta Canelons de carn Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Peix amb Verdura i Lactis	<b>26</b> Mongeta verda amb patates Llom amb salsa de xampinyons Fruita i pa (* 1º Arròs 2º Ous amb Verdura i Lactis	<b>27</b> Crema de pastanaga i carbassa Hamburguesa de vedella Fruita i pa (* 1º Patates 2º Peix amb Verdura i Lactis	<b>28</b> Paella Lluç amb salsa verda amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Carn amb Pasta i Fruita	<b>29</b> Llenties a la riojana Pollastre rostit Postre làctic i pa (* 1º Verdura 2º Ous amb Verdura i Fruita	<b>30</b> (**) 1º Verdura 2º Peix amb Llegums i Lactis (* 1º Pasta 2º Carn amb Verdura i Fruita	<b>31</b> (**) 1º Verdura 2º Carn amb Patates i Fruita (* 1º Llegums 2º Peix amb Verdura i Lactis	Kcl: 667 HC: 82 Prot: 27 Lip: 24

(\* ) Recomanació sopar (\*\* ) Recomanació dinar // A partir de 18 mesos

**VISITA LA NOSTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)**