

MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE 

MES: Febrer 2019

COL·LEGI: ESCOLA ALOMA

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	I. Nutricional
				1 Mongeta verda amb patates Hamburguesa a la planxa amb amanida de l'hort (enciam, tomàquet i pastanaga) logurt i pa	Kcl: 573 HC: 53 Prot: 22 Lip: 17
4 Macarrons amb salsa de tomàquet Varetes de lluç amb amanida primavera (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita i pa	5 Crema de verdures Pinxos morunos amb amanida de l'hort (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita i pa	6 Llenties a la riojana Hamburguesa a la planxa amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) Fruita i pa	7 Fideuada Lluç al forn Fruita i pa	8 Patates guisades Pollastre rostit a la llimona amb patates fregides Gelatina de maduixa i pa	Kcl: 701 HC: 80 Prot: 28 Lip: 28
11 Cigrons estofats Salsitxes de porc al forn amb amanida de l'hort (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita i pa	12 Espaguetis bolonyesa Pit de pollastre al forn Fruita i pa	13 Crema de verdures Bistec a la planxa amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) Fruita i pa	14 Paella Croquetes de bacallà amb amanida Fruita i pa	15 Sopa d'aviram amb pasta Canelons de carn gratinats (beixamel i formatge) amb amanida logurt i pa	Kcl: 628 HC: 83 Prot: 29 Lip: 20
18 Macarrons amb salsa de tomàquet Calamars a la romana amb amanida Fruita i pa	19 Potatge de llenties Llom rostit amb salsa amb enciam i tomàquet Fruita i pa	20 Sopa d'aviram amb fideus Pernilets de pollastre al forn amb amanida primavera (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita i pa	21 Fideuada Lluç a la planxa amb amanida de l'hort (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita i pa	22 Crema de verdures Bistec a la planxa amb amanida Flam i pa	Kcl: 645 HC: 81 Prot: 31 Lip: 23
25 Sopa d'aviram amb pasta Botifarra al forn Fruita i pa	26 Espirals saltats Bacallà al forn Fruita i pa	27 Cigrons estofats Escalopa de pollastre amb amanida Fruita i pa	28 Paella Croquetes de pollastre amb amanida de l'hort (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita i pa		Kcl: 641 HC: 85 Prot: 26 Lip: 26