

MES: Març 2019

COL·LEGI: ESCOLA ALOMA

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	I. Nutricional
				1 Mongeta tendra amb patates Bistec a la planxa Profiteroles de nata i pa (* 1º Patates 2º Ous amb Verdura i Fruita)	2 (**) 1º Verdura 2º Peix amb Llegums i Fruita (* 1º Llegums 2º Ous amb Verdura i Lactis)	3 (**) 1º Verdura 2º Carn amb Arròs i Lactis (* 1º Arròs 2º Peix amb Verdura i Fruita)	Kcl: 606 HC: 59 Prot: 35 Lip: 27
4 FESTIU (**) 1º Verdura 2º Peix amb Llegums i Lactis (* 1º Pasta 2º Carn amb Verdura i Fruita)	5 Crema de verdures Varetes de lluç Fruita i pa (* 1º Patates 2º Ous amb Verdura i Lactis)	6 Cigrons estofats Gall dindi a la planxa Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Peix amb Verdura i Lactis)	7 Paella Lluç amb salsa verda Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Carn amb Verdura i Fruita)	8 Sopa d'aviram amb fideus Pernilets de pollastre al forn Postre làctic i pa (* 1º Verdura 2º Ous amb Verdura i Fruita)	9 (**) 1º Arròs 2º Carn amb Verdura i Lactis (* 1º Verdura 2º Ous amb Patates i Fruita)	10 (**) 1º Verdura 2º Peix amb Pasta i Lactis (* 1º Llegums 2º Carn amb Verdura i Fruita)	Kcl: 563 HC: 75 Prot: 25 Lip: 20
11 Macarrons carbonara Croquetes Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Peix amb Verdura i Fruita)	12 Llenties amb verdures (pastanaga, pebrot, ceba, patata) Ous remenats amb xixina Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Carn amb Verdura i Lactis)	13 Sopa de peix Bacallà al forn Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Carn amb Verdura i Lactis)	14 Mongeta verda amb patates Gall dindi a la planxa Fruita i pa (* 1º Arròs 2º Peix amb Verdura i Lactis)	15 Crema de verdures Lasanya Postre làctic i pa (* 1º Llegums 2º Carn amb Verdura i Fruita)	16 (**) 1º Verdura 2º Peix amb Patates i Lactis (* 1º Pasta 2º Ous amb Verdura i Fruita)	17 (**) 1º Verdura 2º Ous amb Patates i Lactis (* 1º Arròs 2º Carn amb Verdura i Fruita)	Kcl: 624 HC: 78 Prot: 32 Lip: 22
18 Sopa de pollastre casolana Gall dindi a la planxa Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Peix amb Verdura i Lactis)	19 Mongeta verda amb patates Bacallà en salsa verda Fruita i pa (* 1º Arròs 2º Carn amb Verdura i Lactis)	20 Carn d'olla de cigrons Hamburguesa de vedella Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Ous amb Verdura i Lactis)	21 Fideuada Calamars a la romana Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Ous amb Verdura i Lactis)	22 Crema de verdures Pollastre rostit Postre làctic i pa (* 1º Arròs 2º Peix amb Verdura i Fruita)	23 (**) 1º Verdura 2º Peix amb Patates i Fruita (* 1º Llegums 2º Carn amb Verdura i Lactis)	24 (**) 1º Patates 2º Carn amb Verdura i Fruita (* 1º Verdura 2º Ous amb Arròs i Fruita)	Kcl: 646 HC: 71 Prot: 36 Lip: 23
25 Sopa de carn d'olla amb pasta Canelons de carn Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Carn amb Verdura i Lactis)	26 Mongeta verda amb patates Gall dindi amb salsa Fruita i pa (* 1º Arròs 2º Ous amb Verdura i Fruita)	27 Crema de pastanaga i carbassa Hamburguesa de vedella Fruita i pa (* 1º Pasta 2º Ous amb Verdura i Lactis)	28 Paella Lluç amb salsa verda Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Carn amb Verdura i Lactis)	29 Llenties a la riojana Pollastre rostit Postre làctic i pa (* 1º Verdura 2º Peix amb Verdura i Fruita)	30 (**) 1º Patates 2º Carn amb Verdura i Fruita (* 1º Verdura 2º Peix amb Pasta i Lactis)	31 (**) 1º Verdura 2º Peix amb Patates i Fruita (* 1º Llegums 2º Ous amb Verdura i Lactis)	Kcl: 662 HC: 82 Prot: 26 Lip: 25

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

VISITA LA NOSTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES