

## MENÚ ECOLÒGIC ESCOLES



### Menú LOLA ANGLADA octubre 2018

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1	2	3	4	5
dinar	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Amanida de lleties</li> <li>❖ Botifarra de porc amb tomàquet, olives verdes i ceba tendra</li> <li>❖ Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Crema de verdura</li> <li>❖ Enfilat de gall dindi amb cus-cús</li> <li>❖ Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Patata i verdura amb crema de formatge</li> <li>❖ Peix fresc amb enciam i pastanaga</li> <li>❖ Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Arròs amb samfaina</li> <li>❖ Pollastre al forn amb enciam i cogombre</li> <li>❖ logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Espirals a la carbonara</li> <li>❖ Truita a la jardinera amb enciam, remolatxa i blat de moro</li> <li>❖ Gelat</li> </ul>
	759 Kcal	760 Kcal	720 Kcal	721 Kcal	633 Kcal
SO	Verdura Peix blanc	Pasta Carn blanca	Pasta ou	Pasta Peix blau	Verdura Llegum
	8	9	10	11	12
dinar	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Paella de peix</li> <li>➤ Peix al forn amb ceba tendra confitada i panses</li> <li>➤ Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Macarrons amb salsa bolonyesa (picada de vedella) i formatge ratllat</li> <li>➤ Truita de carbassó amb enciam, pipes i blat de moro</li> <li>➤ Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Patata amb (2) verdures</li> <li>➤ Mandonguilles amb enciam, tomàquet i rave</li> <li>➤ Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Amanida de cigrons</li> <li>➤ Croquetes de pollastre amb tomàquet, remolatxa i enciam</li> <li>➤ logurt</li> </ul>	<b>EL PILAR</b>
	789 Kcal	638 Kcal	623 Kcal	711 Kcal	
SO	Verdura Carn blanca	Verdura Peix blau	Pasta Ou	Pasta Carn roja	
	15	16	17	18	19
dinar	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Galets amb crema de llet i formatge ratllats</li> <li>✓ Truita de verdures amb enciam, cogombre i remolatxa</li> <li>✓ Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Mongeta vermella amb carbassa</li> <li>✓ Estofat de vedella amb tomàquet, pipes i panses</li> <li>✓ logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Crema de verdures amb crostons</li> <li>✓ Pernilets de pollastre amb enciam, olives verdes i raves</li> <li>✓ Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Amanida russa</li> <li>✓ Filet de porc amb humus de cigrons</li> <li>✓ Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Arròs amb salsa tomàquet</li> <li>✓ Peix fresc s/mercat amb salsa de llimona</li> <li>✓ Gelat</li> </ul>
	665 Kcal	772 Kcal	656 Kcal	754 Kcal	789 Kcal
SO	Verdura Carn roja	Pasta Peix blau	Pasta Llegum	Pasta Peix blanc	Verdura Ou
	22	23	24	25	26
dinar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge ratllat</li> <li>• Hamburguesa de conill amb tomàquet, olives verdes i ceba tendra</li> <li>• Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amanida d'arròs</li> <li>• Peix fresc al forn amb pastanaga i ceba</li> <li>• Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de verdures</li> <li>• Truita de patata amb enciam, pipes i cogombre</li> <li>• Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lleties guisades</li> <li>• Peix fresc s/mercat enciam, blat de moro i rave</li> <li>• logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patata amb verdura</li> <li>• Fricandó de vedella amb pèsol</li> <li>• Gelat</li> </ul>
	621 Kcal	673 Kcal	641 Kcal	732 Kcal	711Kcal
sopar	Verdura Llegum	Verdura Peix blau	Pasta Peix blanc	Pasta Carn blanca	Pasta Ou
	29	30	31		
dinar	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Crema de verdures</li> <li>○ Pizza bolonyesa</li> <li>○ Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Amanida ( enciam, tomàquet, pastanaga, cogombre i olives verdes )</li> <li>○ Llacets amb salsa bolonyesa</li> <li>○ Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Cigrons guisats</li> <li>○ Pollastre amb boniato</li> <li>○ logurt</li> </ul>		
	700 Kcal	721 Kcal	675 Kcal		
sopar	Verdura Ou	Verdura Peix blanc	Verdura Carn roja		

Núria Ripoll Suñé 21425--C

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)