

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



ECOLÒGICS: Un cop a la setmana pasta, arròs, carn, fruita i verdures.
Un cop cada dos setmanes llegums.



PROXIMITAT: Pollastre, llonganissa, fruites, verdures, iogurts i pa.



PRODUCCIÓ INTEGRADA: L'oli d'oliva per amanir.
Un cop a la setmana fruites i verdures.

05

·Patates estofades amb juliana de verdures
·Filet d'Abadejo a l'orio amb enciam i tomàquet
· Pa del dia
·Fruita

Kcal: 451,14 Prot: 23,3g Lip: 11,1g HC: 60,09g

06

·Purè de verdures (a/menestra, ceba i patata) amb rostes de pa
·Pollastre a l'estil del Xef amb pebrot, ceba i xampinyons
· Pa del dia
·Fruita

Kcal: 559,6 Prot: 34,75g Lip: 23,2g HC: 55,38g

07

·Sopa d'au amb arròs
·Rodó de porc amb salsa de pastanaga i rodes de patata
· Pa del dia
·logurt natural La Fageda

Kcal: 531,58 Prot: 31,9g Lip: 15,4g HC: 63,45g

08

·Espaguetis a la carbonara
·Hamburguesa a la planxa 100% de vedella amb enciam, blat de moro i olives
· Pa del dia
·Fruita

Kcal: 784,5 Prot: 25,92g Lip: 41,4g HC: 80,92g

09

·Mongeta blanca estofada amb verdures i arròs
·Truita de carbassó amb enciam i pastanaga
· Pa del dia
·Fruita

Kcal: 466,6 Prot: 16,1g Lip: 11,1g HC: 68,5g

12

FESTA

13

·Sopa de brou amb pasta de pistons
·Llom de porc amb salsa de verdures
· Pa del dia
·Fruita

Kcal: 492,29 Prot: 31,4g Lip: 13,9g HC: 57,19g

14

·Tallarins amb wok de verdures
·Cuetes de Rap amb picada d'all i julivert al forn amb enciam i tomàquet
· Pa del dia
·Fruita

Kcal: 785,35 Prot: 23,8g Lip: 8,4g HC: 69,64g

15

·Cassoleta de cigrons amb verdures
·Truita a la francesa amb carbassó al forn. Pa del dia
·Fruita

Kcal: 558,22 Prot: 25,5g Lip: 19,1g HC: 64,81g

16

·Arros amb verdures i calamar
·Lluç al forn amb enciam i pastanaga
· Pa del dia
·logurt natural La Fageda

Kcal: 616,03 Prot: 17,39g Lip: 22,7g HC: 82,93g

19

·Sopa de peix amb pasta de pistons
·Rostit de pollastre al forn amb amanida d'enciam, blat de moro i olives
· Pa del dia
·Fruita

Kcal: 593,64 Prot: 34,05g Lip: 24,6g HC: 53,58g

20

·Llenties estofades amb verdures
·Truita a la francesa amb enciam i daus de tomàquet
· Pa del dia
·logurt natural La Fageda

Kcal: 536,38 Prot: 22,3g Lip: 16,4g HC: 71,11g

21

·Tirabuixons a la italiana (a/salsa de tomàquet, ceba i formatge ratllat)
·Filet de lluç amb suquet de pescadors
· Pa del dia
·Fruita

Kcal: 561,65 Prot: 29,3g Lip: 16,3g HC: 80,47g

22

·Arròs campesina
·Mandonguilles 100% vedella amb salsa de tomàquet
· Pa del dia
·Fruita

Kcal: 755,84 Prot: 24,6g Lip: 32,2g HC: 87,58g

23

·Purè de carbassó (a/carbassó, ceba i patata) amb rostes de pa
·Pit de gall d'indi al vapor amb enciam i pastanaga ratllada
· Pa del dia
·Fruita

Kcal: 674,85 Prot: 35,2g Lip: 28,1g HC: 66,9g

26

·Mongeta tendra amb patata al vapor
·Estofat de porc amb grills de poma
· Pa del dia
·Fruita

Kcal: 530,48 Prot: 34,07g Lip: 17,56g HC: 53,17g

27

·Arròs napolitana amb salsa de tomàquet
·Filet d'abadejo al forn amb enciam i pastanaga
· Pa del dia
·Fruita

Kcal: 501,5 Prot: 22,56g Lip: 11,19g HC: 75,29g

28

·Purè de pastanaga amb rostes de pa
·Hamburguesa a la planxa 100% de vedella amb amanida
· Pa del dia
·Fruita

Kcal: 596,79 Prot: 16,48g Lip: 30,68g HC: 66,31g

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



ECOLÒGICS: Un cop a la setmana pasta, arròs, carn, fruita i verdures.
Un cop cada dos setmanes llegums.



PROXIMITAT: Pollastre, llonganissa, fruites, verdures, iogurts i pa.



PRODUCCIÓ INTEGRADA: L'oli d'oliva per amanir.
Un cop a la setmana fruites i verdures.

05

· Patata, pastanaga, carbassó i llimanda
· logurt natural La Fageda

06

· Patata, carbassó, pastanaga i gall dindi
· logurt natural La Fageda

07

· Patata, mongeta verda, pastanaga i pollastre
· logurt natural La Fageda

08

· Patata, carbassó, pastanaga i vedella
· logurt natural La Fageda

09

· Lenties, patata, pastanaga, porro i lluç
· logurt natural La Fageda

12

FESTA

13

· Patata, pastanaga, carbassó i llimanda
· logurt natural La Fageda

14

· Cigrons, patata, pastanaga, carbassó i gall dindi
· logurt natural La Fageda

15

· Patata, carbassó, pastanaga i vedella
· logurt natural La Fageda

16

· Patata, carbassó, pastanaga i llimanda
· logurt natural La Fageda

19

· Patata, mongeta verda, pastanaga i pollastre
· logurt natural La Fageda

20

· Lenties, patata, pastanaga, porro i gall dindi
· logurt natural La Fageda

21

· Patata, mongeta verda, carbassó i lluç
· logurt natural La Fageda

22

· Patata, carbassó, pastanaga i vedella
· logurt natural La Fageda

23

· Patata, pastanaga, carbassó i gall dindi
· logurt natural La Fageda

26

· Patata, pastanaga, carbassó i gall dindi
· logurt natural La Fageda

27

· Patata, carbassó, pastanaga i llimanda
· logurt natural La Fageda

28

· Patata, mongeta verda, pastanaga i pollastre
· logurt natural La Fageda

Dolç carnaval

Durant el Carnestoltes els carrers s'omplen de colors, música, disfresses ... i també dolços molt especials! Són típiques les casadielles a Astúries, les sopas de miel i les tortillas a Canàries, la coca de llardons a Catalunya, les hojuelas a Castella i Lleó, les filloas a Galícia, entre moltes altres receptes. Però també podem endolcir aquests dies amb algunes fruites fresques que en aquesta època de l'any estan en el seu millor moment, com el **kiwi**, la **taronja**, la **pinya** i el **plàtan**.

alessa

Curiositats

A Catalunya, les típiques croquetes o torradetes de Santa Teresa són conegudes amb diferents noms, com llesquetes amb ou o gresolletes dolces. Tradicionalment, aquestes postres a base de pa dur, llet, ou, mantega i sucre, es consumien quan començaven les celebracions carnavalesques, amb l'arribada del Rei Carnestoltes.

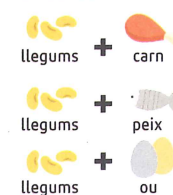
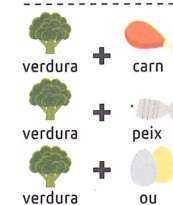
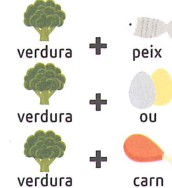


RECOMANADOR DE SOPARS

DINAR



SOPAR



fruita



lacti



lacti



fruita

SERVEI D'ATENCIÓ NUTRICIONAL
PER A FAMÍLIES

902 360 030

nutricion360@serunion.elior.com
www.serunion-educa.com