

DIETA: BASAL

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1ª SETMANA	<p>Un bon any comença amb un gran somriure</p> <p>PER UN... 2021 MÉS FELIÇ</p>				
2ª SETMANA	<p>DIVENDRES 8</p> <p>Espaguetis a la bolonyesa Trita francesa amb formatge Amanida variada logurt</p> <p>K 760,4 H 78,1 P 35,7 L 25,8</p>				
3ª SETMANA	<p>DILLUNS 11</p> <p>Cigrons a la catalana (ceba, tomàquet, i ou dur) Bistec de d'au a la planxa Enciam i blat de moro Fruita de temporada</p> <p>K 678,6 H 67,3 P 36,1 L 29,5</p>	<p>DIMARTS 12</p> <p>Mongeta tendra i patata Estofat de vedella Xampinyons i pastanaga Amanida variada Fruita de temporada</p> <p>K 634,5 H 49,4 P 32,0 L 35,1</p>	<p>DIMECRES 13</p> <p>Crema de patata i porros amb crostonets Nuggets de pollastre Tomàquet amanit Fruita de temporada</p> <p>K 701,9 H 73,4 P 18,7 L 38,4</p>	<p>DIJOUS 14</p> <p>Espirals amb salsa de formatge Filet de lluç al forn Enciam i blat de moro Fruita de temporada</p> <p>K 788,4 H 80,9 P 41,7 L 33,3</p>	<p>DIVENDRES 15</p> <p>Arròs amb verdures (pastanaga, pèsols, carxofes, pebrot) Trita de tonyina Enciam i pastanaga logurt</p> <p>K 700,7 H 82,2 P 21,6 L 31,1</p>
4ª SETMANA	<p>DILLUNS 18</p> <p>Macarrons carbonara (salsa beixamel i bacó) i formatge ratllat Filet de gallineta a la planxa Enciam i pastanaga Fruita de temporada</p> <p>K 775,4 H 80,1 P 42,7 L 30,8</p>	<p>DIMARTS 19</p> <p>Llenties amb verdures (pastanaga, ceba i tomàquet) Pollastre al forn amb ceba potxada Enciam i blat de moro Fruita de temporada</p> <p>K 726,9 H 71,9 P 36,5 L 33,1</p>	<p>DIMECRES 20</p> <p>Minestra de verdures (patates, pèsols, pastanaga, mongeta tendra) Llom al forn amb tomàquet i formatge gratinat Fruita de temporada</p> <p>K 617,3 H 53,3 P 29,7 L 32,0</p>	<p>DIJOUS 21</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet casolà Trita de carbassó Mesclum, pastanaga i olives logurt</p> <p>K 656,5 H 86,2 P 17,8 L 25,9</p>	<p>DIVENDRES 22</p> <p>Crema de carbassó Mandonguilles guisades (de lluç) amb xampinyons Fruita de temporada</p> <p>K 589,2 H 64,4 P 19,3 L 28,3</p>
5ª SETMANA	<p>DILLUNS 25</p> <p>Arròs caldos (sofregit ceba i tomàquet amb pollastre) Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i blat de moro Fruita de temporada</p> <p>K 821,4 H 102,4 P 31,9 L 30,6</p>	<p>DIMARTS 26</p> <p>Espaguetis amb salsa de tomàquet amb xampinyons laminats Lluç al forn amb llit de tomàquet i patata Mesclum i pastanaga logurt</p> <p>K 759,2 H 74,2 P 39,3 L 33,7</p>	<p>DIMECRES 27</p> <p>Mongeta tendra i patata Pernilets de pollastre al forn amb xampinyons Fruita de temporada & pastís</p> <p>K 806,7 H 56,9 P 38,3 L 46,6</p>	<p>DIJOUS 28</p> <p>Cigrons estofats amb verdures Trita francesa amb formatge Enciam, blat de moro i olives Fruita de temporada</p> <p>K 739,9 H 67,6 P 32,4 L 38,1</p>	<p>DIVENDRES 29</p> <p>Crema de pastanaga Cordon blue de gall d'indi amb xips Amanida variada Fruita de temporada</p> <p>K 794,4 H 72,6 P 8,0 L 46,7</p>

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIÓ DE LA DISTRIBUCIÓ



Fruita de temporada			
poma	pera	plàtan	piña
melo	sindria	taronja	mandarina
kiwi	pressec	pruna	raïm

POT VARIAR EN FUNCIÓ DE LA LOGÍSTICA

D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del parlament europeu i del consell de 25 d'octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LÈRGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren.

Informació nutricional del menú escolar diari

K	Energia (kcal)	P	Proteïna
H	Hidrats de carboni	L	Lípids

(segell dietista centres Eudec)



ACOMPANYARÀ AL MENÚ PA I AIGUA
CUINAT I AMANIT AMB OLI D'OLIVA
*AMANIDA : DOS INGREDIENTS ENTRE...



PRODUCTES DE PROXIMITAT



PRODUCTES SENSE OLI DE PALMA



CELEBREM ELS ANIVERSARIS DEL MES

ENCIAM O MEZCLUM, PASTANAGA, OLIVES, BLAT DE MORO, TOMÀQUET, COGOMBRE, PIPES O SOJA