



MENÚS ESCOLA ITACA MES D'OCTUBRE 2018 SENSE PORC NO MARISC



Dilluns 1				Dimarts 2				Dimecres 3				Dijous 4				Divendres 5			
Arròs blanc amb tomàquet				Brou vegetal amb fideus				Mongetes seques estofades (ceba, tomàquet, llorer)				Macarrons amb fines herbes				Bròquil amb patates			
Lluç amb tomàquet i enciam amanit				Truita amb patata amb barreja d'enciams				Filet de lluç al forn amb enciam i blat de moro				Fricandó vedella amb salsa i xampinyons				Pollastre guisats al forn amb cous cous			
Fruita				logurt de granja				Fruita				Fruita				Fruita			
Cal 734	Lip 26	Prot 29	HC 96	Cal 739	Lip 27	Prot 24	HC 100	Cal 754	Lip 22	Prot 27	HC 122	Cal 728	Lip 24	Prot 28	HC 100	Cal 716	Lip 28	Prot 26	HC 90
Dilluns 8				Dimarts 9				Dimecres 10				Dijous 11				Divendres 12			
Escudella barrejada amb galets				Mongetes tendra amb patata				Arròs amb verdures				Llenties estofades amb verdures (carbassó, ceba, pastanaga, tomàquet)							
Vedella estofada amb salsa i daus de patata				Filet d'au planxa amb pastanaga ratllada				Filet de bacallà arrebossat amb enciam i blat de moro				Mandonguilles d'au amb salsa i daus de patata							
Fruita				logurt de granja				Fruita				Fruita							
Cal 682	Lip 26	Prot 22	HC 90	Cal 652	Lip 24	Prot 25	HC 84	Cal 752	Lip 28	Prot 29	HC 96	Cal 674	Lip 26	Prot 27	HC 83				
Dilluns 15				Dimarts 16				Dimecres 17				Dijous 18				Divendres 19			
Arròs amb salsa tomàquet				Cigrans estofats amb verdures (carbassó, ceba, pebrot, pastanaga)				Crema de tardor (pastanaga, carbassa, ceba, patata)				Espirals amb fines herbes				Ensaladilla tèbia (mongetes tendres, patata, pastanaga)			
Filet de lluç arrebossat amb amanida				pollastre sencer rostit amb toc de mel amb enciam i olives				Gall dindi a daus estofats amb verdures				Croquetes de bacallà amb enciam i pastanaga ratllada				Hamburguesa d'au amb salsa tomàquet			
Fruita				logurt de granja				Fruita				Fruita				Fruita			
Cal 746	Lip 26	Prot 32	HC 96	Cal 673	Lip 25	Prot 22	HC 90	Cal 679	Lip 19	Prot 27	HC 100	Cal 715	Lip 23	Prot 26	HC 101	Cal 799	Lip 31	Prot 24	HC 106
Dilluns 22				Dimarts 23				Dimecres 24				Dijous 25				Divendres 26			
Espinacs amb patates a l'allada				Espaguetis fines herbes				Trinxat de col i patates saltejat amb ceba				Mongetes seques estofades (ceba, tomàquet, llorer)				Arròs de verdures			
Salsitxes d'au amb enciam i tomàquet				Truita de ceba i patata enciam				Pollastre rostit al forn al romaní amb carbassó arrebossat				Filet de bacallà amb enciam i tomàquet				Filet de lluç Al forn amb enciam i olives			
Fruita				logurt de granja				Fruita				Macedònia de fruites				fruita			
Cal 738	Lip 22	Prot 34	HC 101	Cal 694	Lip 26	Prot 23	HC 92	Cal 732	Lip 28	Prot 27	HC 93	Cal 665	Lip 25	Prot 27	HC 83	Cal 738	Lip 22	Prot 34	HC 101
Dilluns 29				Dimarts 30				Dimecres 31 <i>menú triat per 6è</i>				<p>La Fruita serà de proximitat : poma, plàtan, pera, meló, síndria. Per a qualsevol dubte en referència al menú podeu contactar amb l'equip de dietistes-nutricionistes info@cesnut.com</p>							
Llenties pardina estofades (ceba, pastanaga, tomàquet)				Mongetes tendra amb patates				Sopa de galets											
Truita a la francesa amb enciam i pastanaga ratllada				Arròs blanc				Pollastre arrebossat amb patates fregides											
Fruita				logurt de granja				Gelat											
Cal 744	Lip 28	Prot 29	HC 94	Cal 756	Lip 28	Prot 29	HC 97	Cal 671	Lip 19	Prot 27	HC 98								



nutricionistes info@cesnut.com

Dimecres pa integral - logurt de granja



Consultoria Nutricional