

EL MENÚ DELS SEUS FILLS



Del 1 al 8 de Març

COL·LEGI SAGRADA FAMÍLIA

GENERAL



1-mar-2019

CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES
VARETES DE LLUÇ
AMB TOMÀQUET AL FORN

FRUITA DEL TEMPS

KCAL 726 PROT 24

HC 74 LIP 28

SOPARS

GRAELLADA DE VERDURES

BISTEC DE VEDELLA

FRUITA DEL TEMPS

4-mar-2019	5-mar-2019	6-mar-2019	7-mar-2019	8-mar-2019
FESTA	ESPIRALS NAPOLITANA AMB FORMATGE CROQUETES POLLASTRE AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS KCAL 727 PROT 24 HC 76 LIP 28	SOPA DE BROU AMB FIDEUS MANDONGUILES VEDELLA AMB XAMPINYONS IOGURT NATURAL KCAL 710 PROT 25 HC 88 LIP 25	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES I ARRÒS LLOM A LA PLANXA A/ ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA FRUITA DEL TEMPS KCAL 719 PROT 24 HC 84 LIP 23	CREMA DE CARBASSÓ AMB FORMATGE LLUÇ ARREBOSSAT AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS KCAL 711 PROT 25 HC 77 LIP 26
SOPARS				
FESTA	CREMA DE CARBASSA LLOM DE PORC PLANXA FRUITA DEL TEMPS	COLIFLOR SALTEJADA PERCA A LA PAPILOT FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA VARIADA TRUITA PAISANA FRUITA DEL TEMPS	SOPA DE MARISC POLLASTRE AMB BOLETS DANONINO

* Tots els àpats estaran acompanyats d'aigua i pa.

* Les fruites de tardor/hivern seran: pomes, peres, plàtans, taronja, mandarines

* Aquesta minuta pot solrir alguna variació, en cas de força major

SUPERVISORA

ALÍCIA ROCA

DIETISTA-NUTRICIONISTA

ELISABETH SÁNCHEZ



EL MENÚ DELS SEUS FILLS



Del 11 al 29 de Març

COL·LEGI SAGRADA FAMÍLIA

GENERAL

11-mar-2019	12-mar-2019	13-mar-2019	14-mar-2019	15-mar-2019
LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES HAMBURGUESA PLANXA AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS KCAL 715 PROT 21 HC 72 LIP 23	MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR ESCALOPA ARREBOSSADA AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS KCAL 717 PROT 24 HC 82 LIP 27	SOPA DE BROU AMB GALETS MANDONGUILLES VEDELLA AMB PÈSOLS I PASTANAGA IOGURT DE SABORS KCAL 705 PROT 28 HC 84 LIP 27	ESPAGUETTIS NAPOLITANA PERNILETS POLLASTRE FORN AMB PATATA AL CALIU FRUITA DEL TEMPS KCAL 721 PROT 28 HC 82 LIP 24	ARRÒS AMB TOMÀQUET LLUÇ AL FORN AMB SALSA MARINERA FRUITA DEL TEMPS KCAL 701 PROT 29 HC 84 LIP 24
SOPARS				
PANAIXÉ DE VERDURES PIT DE GALL D'INDI FRUITA DEL TEMPS	ESCALIVADA CALAMARS FARCITS POMA AL FORN	BLEDES AMB PATATES TRUITA PERNIL I FORMATGE FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA TROPICAL LIMANDA AL FORN FRUITA DEL TEMPS	SOPA DE PEIX AMB FIDELS CONILL ARREBOSSAT FRUITA DEL TEMPS

18-mar-2019	19-mar-2019	20-mar-2019	21-mar-2019	22-mar-2019
MACARRONS CARBONARA (A/ CREMA DE LLET I BACÓ) SALSITXES DE PORC AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS KCAL 722 PROT 22 HC 81 LIP 27	MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR NUGGETS DE POLLASTRE AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS KCAL 717 PROT 24 HC 80 LIP 28	SOPA DE BROU AMB PISTONS MANDONGUILLES VEDELLA AMB SALSA DE TOMÀQUET IOGURT NATURAL KCAL 718 PROT 25 HC 88 LIP 26	ARRÒS AMB TOMÀQUET POLLASTRE AL FORN AMB XIPS FRUITA DEL TEMPS KCAL 718 PROT 26 HC 72 LIP 27	CREMA DE CARBASSÓ FILET LLUÇ A L'ANDALUSA AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS KCAL 718 PROT 26 HC 80 LIP 26
SOPARS				
AMANIDA CÈSAR TILAPIA A LA ROMANA IOGURT DE SABORS	ESPINACS A LA CREMA SALMÓ AL FORN FRUITA DEL TEMPS	MONGETA VERDA SALTEJADA GALL D'INDI A LA LLIMONA FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE PORROS REMENAT D'OU A/ VERDURES FRUITA DEL TEMPS	SOPA DE GALLINA BISTEC DE VEDELLA FRUITA DEL TEMPS

25-mar-2019	26-mar-2019	27-mar-2019	28-mar-2019	29-mar-2019
ARRÒS AMB TOMÀQUET TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS KCAL 723 PROT 23 HC 79 LIP 28	CREMA DE VERDURES AMB FORMATGE LLIBRETS DE LLOM AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS KCAL 712 PROT 25 HC 73 LIP 24	SOPA DE BROU AMB GALETS MANDONGUILLES VEDELLA AMB PATATES I PÈSOLS IOGURT DE SABORS KCAL 716 PROT 24 HC 80 LIP 27	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES ESCALOPA DE POLLASTRE AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS KCAL 723 PROT 23 HC 76 LIP 26	ESPAGUETTIS NAPOLITANA AMB FORMATGE LLUÇ AL FORN AMB SALSA I VERDURES FRUITA DEL TEMPS KCAL 711 PROT 25 HC 79 LIP 24
SOPARS				
AMANIDA DE COL PIT POLLASTRE PLANXA FRUITA DEL TEMPS	CARBASSÓ GRATINAT LLENGUADO PLANXA FRUITA DEL TEMPS	BRÒQUIL AMB PATATES CONILL A LA PLANXA FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA DE MARISC CUETES DE RAP AL FORN FRUITA DEL TEMPS	VERDURES A LA PLANXA TRUITA D'ESPINACS IOGURT NATURAL

* Tots els àpats estaran acompanyats d'aigua i pa.

* Les fruites de tardor/hivern seran: pomes, peres, plàtans, taronja, mandarines

* Aquesta minuta pot sofrir alguna variació, en cas de força major

SUPERVISORA

ALÍCIA ROCA

DIETISTA-NUTRICIONISTA

ELISABETH SÁNCHEZ



EL MENÚ DELS SEUS FILLS



Del 1 al 8 de Març

COL·LEGI SAGRADA FAMÍLIA

CELÍAC



1-mar-2019

CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES
LLUÇ ARREBOSSAT
(AMB FARINA ARRÒS)
AMB TOMÀQUET AL FORN
FRUITA DEL TEMPS
KCAL 726 PROT 24
HC 74 LIP 28

SOPARS

GRAELLADA DE VERDURES
BISTEC DE VEDELLA
FRUITA DEL TEMPS

4-mar-2019	5-mar-2019	6-mar-2019	7-mar-2019	8-mar-2019
FESTA	ESPIRALS NAPOLITANA A/ FORMATGE (S/ GLUTEN) POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS KCAL 727 PROT 24 HC 76 LIP 28	SOPA DE BROU AMB FIDEUS (SENSE GLUTEN) MANDONGUILES VEDELLA AMB XAMPINYONS IÒGURT NATURAL KCAL 710 PROT 25 HC 88 LIP 25	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES I ARRÒS LLOM A LA PLANXA A/ ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA FRUITA DEL TEMPS KCAL 719 PROT 24 HC 84 LIP 23	CREMA DE CARBASSÓ AMB FORMATGE LLUÇ ARREBOSSAT (AMB FARINA ARRÒS) AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS KCAL 711 PROT 25 HC 77 LIP 26
SOPARS				
FESTA	CREMA DE CARBASSA LLOM DE PORC PLANXA FRUITA DEL TEMPS	COLIFLOR SALTEJADA PERCA A LA PAPILOT FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA VARIADA TRUITA PAISANA FRUITA DEL TEMPS	SOPA DE MARISC POLLASTRE AMB BOLETS DANONINO

* Tots els àpats estaran acompanyats d'aigua i pa.

* Les fruites de tardor/hivern seran: pomes, peres, plàtans, taronja, mandarines

* Aquesta minuta pot sofrir alguna variació, en cas de força major

SUPERVISORA

ALÍCIA ROCA

DIETISTA-NUTRICIONISTA

ELISABETH SÁNCHEZ



EL MENÚ DELS SEUS FILLS



Del 11 al 29 de Març

COL·LEGI SAGRADA FAMÍLIA

CELÍAC

11-mar-2019	12-mar-2019	13-mar-2019	14-mar-2019	15-mar-2019
LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES HAMBURGUESA PLANXA AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS KCAL 715 PROT 21 HC 72 LIP 23	MONGETA TENDRA A/ PATATA ESCALOPA ARREBOSSADA (AMB FARINA ARRÒS) AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS KCAL 717 PROT 24 HC 82 LIP 27	SOPA DE BROU AMB GALETS (SENSE GLUTEN) MANDONGUILLES VEDELLA AMB PÈSOLS I PASTANAGA IÒGURT DE SABORS KCAL 705 PROT 28 HC 84 LIP 27	ESPAGUETTIS NAPOLITANA (SENSE GLUTEN) PERNILETS POLLASTRE FORN AMB PATATA AL CALIU FRUITA DEL TEMPS KCAL 721 PROT 28 HC 82 LIP 24	ARRÒS AMB TOMÀQUET LLUÇ AL FORN AMB SALSA MARINERA FRUITA DEL TEMPS KCAL 701 PROT 29 HC 84 LIP 24
SOPARS				
PANAIXÉ DE VERDURES PIR DE GALL D'INDI FRUITA DEL TEMPS	ESCALIVADA CALAMARS FARCITS POMA AL FORN	BLEDES AMB PATATES TRUITA PERNIL I FORMATGE FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA TROPICAL LIMANDA AL FORN FRUITA DEL TEMPS	SOPA DE PEIX AMB FIDEUS CONILL ARREBOSSAT FRUITA DEL TEMPS

18-mar-2019	19-mar-2019	20-mar-2019	21-mar-2019	22-mar-2019
MACARRONS CARBONARA (SENSE GLUTEN) SALSITXES DE PORC AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS KCAL 722 PROT 22 HC 81 LIP 27	MONGETA TENDRA A/ PATATA POLLASTRE ARREBOSSAT (AMB FARINA ARRÒS) AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS KCAL 717 PROT 24 HC 80 LIP 28	SOPA DE BROU AMB PISTONS (SENSE GLUTEN) MANDONGUILLES VEDELLA AMB SALSA DE TOMÀQUET IÒGURT NATURAL KCAL 718 PROT 25 HC 88 LIP 26	ARRÒS AMB TOMÀQUET POLLASTRE AL FORN AMB XIPS FRUITA DEL TEMPS KCAL 718 PROT 26 HC 72 LIP 27	CREMA DE CARBASSÓ FILET LLUÇ A L'ANDALUSA (AMB FARINA ARRÒS) AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS KCAL 718 PROT 26 HC 80 LIP 26
SOPARS				
AMANIDA CÈSAR TILAPIA A LA ROMANA IÒGURT DE SABORS	ESPINACS A LA CREMA SALMÓ AL FORN FRUITA DEL TEMPS	MONGETA VERDA SALTEJADA GALL D'INDI A LA LLIMONA FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE PORROS REMENAT D'OU A/ VERDURES FRUITA DEL TEMPS	SOPA DE GALLINA BISTEC DE VEDELLA FRUITA DEL TEMPS

25-mar-2019	26-mar-2019	27-mar-2019	28-mar-2019	29-mar-2019
ARRÒS AMB TOMÀQUET TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS KCAL 723 PROT 23 HC 79 LIP 28	CREMA DE VERDURES LLIBRETS DE LLOM (AMB FARINA ARRÒS) AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS KCAL 712 PROT 25 HC 73 LIP 24	SOPA DE BROU AMB GALETS (SENSE GLUTEN) MANDONGUILLES VEDELLA AMB PATATES I PÈSOLS IÒGURT DE SABORS KCAL 716 PROT 24 HC 80 LIP 27	LLENTIES AMB VERDURES ESCALOPA DE POLLASTRE (AMB FARINA ARRÒS) AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS KCAL 723 PROT 23 HC 76 LIP 26	ESPAGUETTIS NAPOLITANA A/ FORMATGE (S/ GLUTEN) LLUÇ AL FORN AMB SALSA I VERDURES FRUITA DEL TEMPS KCAL 711 PROT 25 HC 79 LIP 24
SOPARS				
AMANIDA DE COL PIR POLLASTRE PLANXA FRUITA DEL TEMPS	CARBASSÓ GRATINAT LLENGUADO PLANXA FRUITA DEL TEMPS	BRÒQUIL AMB PATATES CONILL A LA PLANXA FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA DE MARISC CUETES DE RAP AL FORN FRUITA DEL TEMPS	VERDURES A LA PLANXA TRUITA D'ESPINACS IÒGURT NATURAL

* Tots els àpats estaran acompanyats d'aigua i pa.

* Les fruites de tardor/hivern seran: pomes, peres, plàtans, taronja, mandarines

* Aquesta minuta pot sofrir alguna variació, en cas de força major

SUPERVISORA

ALÍCIA ROCA

DIETISTA-NUTRICIONISTA

ELISABETH SÁNCHEZ

