

EL MENÚ DELS SEUS FILLS



Del 2 al 20 de Març

COL·LEGI SAGRADA FAMÍLIA

GENERAL

2-mar-2020	3-mar-2020	4-mar-2020	5-mar-2020	6-mar-2020
ESPAGUETIS CARBONARA (AMB CREMA DE LLET I BACÓ)	ARRÓS AMB TOMÀQUET	SOPA DE PISTONS	CIGRONS AMB VERDURES	CREMA DE CARBASSÓ
LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA	POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM, OLIVES I SOJA	SALSITXES DE PORC AMB PATATES XIPS	BISTEC DE VEDELLA PLANXA AMB ENCIAM I COGOMBRE	TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM, REMOLATXA I OLIVES
FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
KCAL 647 PROT 34 HC 75 LIP 22	KCAL 623 PROT 31 HC 74 LIP 22	KCAL 759 PROT 29 HC 33 LIP 56	KCAL 713 PROT 39 HC 55 LIP 37	KCAL 498 PROT 16 HC 52 LIP 24

SOPARS

CREMA DE VERDURES OU FRUITA DEL TEMPS	VERDURA LLEGUM FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA - QUINOA PEIX BLAU FRUITA DEL TEMPS	VERDURA - ARRÓS PROTEÏNA VEGETAL FRUITA DEL TEMPS	VERDURA PEIX BLANC + PASTA LÀCTIC
---	---------------------------------------	---	---	---

9-mar-2020	10-mar-2020	11-mar-2020	12-mar-2020	13-mar-2020
LLENTÍES ESTOFADES AMB ARRÓS	MONGETA TENDRA AMB PATATA	MACARRONS NAPOLITANA	SOPA DE GALETS	PAELLA DE MARISC
CROQUETES DE POLLASTRE AMB TOMÀQUET AMANIT	HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB ENCIAM I OLIVES	NUGGETS DE POLLASTRE AMB ENCIAM I COGOMBRE	LLOM A LA PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA	LLUÇ AL FORN AMB TOMÀQUET I CEBA
FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	PASTISSET	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
KCAL 646 PROT 18 HC 51 LIP 40	KCAL 616 PROT 29 HC 45 LIP 35	KCAL 720 PROT 25 HC 75 LIP 35	KCAL 514 PROT 28 HC 42 LIP 26	KCAL 688 PROT 39 HC 78 LIP 24

SOPARS

VERDURA PEIX BLAU + CUSCÚS FRUITA DEL TEMPS	VERDURA OU + ARRÓS FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE VERDURES PEIX BLANC FRUITA DEL TEMPS	VERDURA LLEGUM LÀCTIC	AMANIDA OU + PATATA FRUITA DEL TEMPS
---	---	---	-----------------------------	--

16-mar-2020	17-mar-2020	18-mar-2020	19-mar-2020	20-mar-2020
MONGETA TENDRA AMB PATATA	CIGRONS GUISATS AMB VERDURES	ARRÓS AMB TOMÀQUET	MACARRONS AMB FORMATGE (SECUNDÀRIA: PIZZA NAPOLITANA)	DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ
LLOM ARREBOSSAT AMB ENCIAM I BROTS DE SOJA	POLLASTRE AL FORN AMB PATATES FREGIDES	FORMES DE PEIX AMB ENCIAM I OLIVES	HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB ENCIAM I PASTANAGA	
FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	
KCAL 780 PROT 31 HC 54 LIP 48	KCAL 721 PROT 42 HC 59 LIP 34	KCAL 590 PROT 18 HC 90 LIP 16	KCAL 753 PROT 43 HC 70 LIP 32	

SOPARS

CREMA DE VERDURES OU LÀCTIC	AMANIDA + QUINOA PROTEÏNA VEGETAL FRUITA DEL TEMPS	VERDURA CARN BLANCA + LLEGUM FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE VERDURES PEIX BLAU FRUITA DEL TEMPS	DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ
-----------------------------------	--	---	--	-----------------------------

EL MENÚ DELS SEUS FILLS



Del 23 al 31 de Març

COL·LEGI SAGRADA FAMÍLIA

GENERAL

23-mar-2020	24-mar-2020	25-mar-2020	26-mar-2020	27-mar-2020
LLENTIES AMB VERDURES	SOPA DE FIDEUS	ARRÓS AMB TOMÀQUET	MONGETA VERDA	FIDEUÀ
CROQUETES DE PERNIL	FILET DE LLUÇ AL FORN	SALSITXES DE POLLASTRE	AMB PATATES	CALAMARS A LA ROMANA
AMB AMANIDA DE TOMÀQUET	AMB ENCIAM I OLIVES	AMB ENCIIAMS VARIATS	LLOM A LA PLANXA	AMB ENCIAM I CHERRYS
FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	I PASTANAGA	AMB XAMPINYONS	FRUITA DEL TEMPS
KCAL 631 PROT 17	KCAL 465 PROT 26	KCAL 802 PROT 25	KCAL 665 PROT 35	KCAL 722 PROT 36
HC 48 LIP 40	HC 41 LIP 21	HC 70 LIP 46	HC 48 LIP 36	HC 80 LIP 28

SOPARS

VERDURA	AMANIDA + QUINOA	CREMA DE VERDURES	AMANIDA	VERDURA + LLEGUM
OU + PATATA	PROTEINA VEGETAL	PEIX BLAU	OU + ARRÓS	PEIX BLANC
FRUITA DEL TEMPS	LÀCTIC	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS

30-mar-2020	31-mar-2020
ARRÓS TRES DELÍCIES	CREMA DE CARBASSÓ
(AMB PÈSOLES, TRUITA I PERNIL)	
POLLASTRE A LA PLANXA	BOTIFARRA DE VIC
AMB ENCIAM I OLIVES	AMB PATATA AL CALIU
FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
KCAL 694 PROT 36	KCAL 647 PROT 17
HC 72 LIP 28	HC 64 LIP 35

SOPARS

VERDURA + PASTA	AMANIDA + LLEGUM
OU	PEIX BLAU
FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS



- * 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
VAIZA MOLINA



EL MENÚ DELS SEUS FILLS



Del 2 al 20 de Març

COL·LEGI SAGRADA FAMÍLIA

MENÚ CELÍAC

2-mar-2020	3-mar-2020	4-mar-2020	5-mar-2020	6-mar-2020
ESPAGUETIS CARBONARA (AMB CREMA DE LLET I BACÓ)	ARRÓS AMB TOMÀQUET	SOPA DE PISTONS	CIGRONS AMB VERDURES	CREMA DE CARBASSÓ
LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA	POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM, OLIVES I SOJA	SALSITXES DE PORC AMB PATATES XIPS	BISTEC DE VEDELLA PLANXA AMB ENCIAM I COGOMBRE	TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM, REMOLATXA I OLIVES
FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
KCAL 647 PROT 34 HC 75 LIP 22	KCAL 623 PROT 31 HC 74 LIP 22	KCAL 759 PROT 29 HC 33 LIP 56	KCAL 713 PROT 39 HC 55 LIP 37	KCAL 498 PROT 16 HC 52 LIP 24

SOPARS

CREMA DE VERDURES OU FRUITA DEL TEMPS	VERDURA LLEGUM FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA - QUINOA PEIX BLAU FRUITA DEL TEMPS	VERDURA + ARRÓS PROTEINA VEGETAL FRUITA DEL TEMPS	VERDURA PEIX BLANC + PASTA LÀCTIC
---	---------------------------------------	---	---	---

9-mar-2020	10-mar-2020	11-mar-2020	12-mar-2020	13-mar-2020
LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÓS (5/6 GLUTEN)	MONGETA TENDRA AMB PATATA	MACARRONS NAPOLETANA	SOPA DE GALETS	PAELLA DE MARISC
POLLASTRE ARREBOSSAT (AMB FARINA D'ARRÓS)	HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB ENCIAM I OLIVES	POLLASTRE ARREBOSSAT (AMB FARINA D'ARRÓS)	LLOM A LA PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA	LLUÇ AL FORN AMB TOMÀQUET I CEBA
AMB TOMÀQUET AMANIT FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	AMB ENCIAM I COGOMBRE PASTISSET (SENSE GLUTEN)	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
KCAL 646 PROT 18 HC 51 LIP 40	KCAL 616 PROT 29 HC 45 LIP 35	KCAL 720 PROT 25 HC 75 LIP 35	KCAL 514 PROT 28 HC 42 LIP 26	KCAL 688 PROT 39 HC 78 LIP 24

SOPARS

VERDURA PEIX BLAU + CUSCÚS FRUITA DEL TEMPS	VERDURA OU + ARRÓS FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE VERDURES PEIX BLANC FRUITA DEL TEMPS	VERDURA LLEGUM LÀCTIC	AMANIDA OU - PATATA FRUITA DEL TEMPS
---	---	---	-----------------------------	--

16-mar-2020	17-mar-2020	18-mar-2020	19-mar-2020	20-mar-2020
MONGETA TENDRA AMB PATATA	CIGRONS GUISATS AMB VERDURES	ARRÓS AMB TOMÀQUET	MACARRONS AMB FORMATGE	DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ
LLOM ARREBOSSAT (AMB FARINA D'ARRÓS) AMB ENCIAM I BROTS DE SOJA	POLLASTRE AL FORN AMB PATATES FREGIDES	PEIX ARREBOSSAT (AMB FARINA D'ARRÓS)	HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB ENCIAM I PASTANAGA	
FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	AMB ENCIAM I OLIVES IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	
KCAL 780 PROT 31 HC 54 LIP 48	KCAL 721 PROT 42 HC 59 LIP 34	KCAL 590 PROT 18 HC 90 LIP 16	KCAL 753 PROT 43 HC 70 LIP 32	

SOPARS

CREMA DE VERDURES OU LÀCTIC	AMANIDA + QUINOA PROTEINA VEGETAL FRUITA DEL TEMPS	VERDURA CARN BLANCA + LLEGUM FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE VERDURES PEIX BLAU FRUITA DEL TEMPS	DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ
-----------------------------------	--	---	--	-----------------------------

EL MENÚ DELS SEUS FILLS



Del 23 al 31 de Març

COL·LEGI SAGRADA FAMÍLIA

MENÚ CELÍAC

23-mar-2020	24-mar-2020	25-mar-2020	26-mar-2020	27-mar-2020
LLENTIES AMB VERDURES (SENSE GLUTEN) LLOM ARREBÒSSAT (AMB FARINA D'ARRÓS) AMB AMANIDA DE TOMAQUET FRUITA DEL TEMPS KCAL 631 PROT 17 HC 48 LIP 40	SOPA DE FIDEUS FILET DE LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS KCAL 465 PROT 26 HC 41 LIP 21	ARRÓS AMB TOMAQUET SALSITXES DE POLLASTRE AMB ENCIAMS VARIATS I PASTANAGA I OGURT NATURAL KCAL 802 PROT 25 HC 70 LIP 46	MONGETA VERDA AMB PATATÉS LLOM A LA PLANXA AMB XAMPINYONS FRUITA DEL TEMPS KCAL 665 PROT 35 HC 48 LIP 36	FIDEUÀ CALAMARS A LA ROMANA (AMB FARINA D'ARRÓS) AMB ENCIAM I CHERRYS FRUITA DEL TEMPS KCAL 722 PROT 36 HC 80 LIP 28
SOPARS				
VERDURA OU + PATATA FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA + QUINOA PROTEÍNA VEGETAL LÀCTIC	CREMA DE VERDURES PEIX BLAU FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA OU + ARRÓS FRUITA DEL TEMPS	VERDURA + LLEGUM PEIX BLANC FRUITA DEL TEMPS

30-mar-2020	31-mar-2020
ARRÓS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, TRUITA I PERNIL) POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS KCAL 694 PROT 36 HC 72 LIP 28	CREMA DE CARBASSÓ BOTIFARRA DE VIC AMB PATATA AL CALIU FRUITA DEL TEMPS KCAL 647 PROT 17 HC 64 LIP 35
SOPARS	
VERDURA + PASTA OU FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA + LLEGUM PEIX BLAU FRUITA DEL TEMPS



* Les carns picades i/o elaborades (mandonguilles, salsitxes, hamburgueses...) són sense gluten

* La pasta, el pa, pa ratllat i altres aliments complementaris del menú són sense gluten

* 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

YAIZA MOLINA

