

SETMANA A - Del 02 al 05 d'abril
 - Del 29 d'abril al 03 de maig
 - Del 27 al 31 de maig

DILLUNS

Fideuà
 Trita a la francesa
 Amanida
 (enciam i blat de moro)
 Gelat

HC 28% LIP 43% Prot 16% Kcal 935

DIMARTS

Mongeta tendra amb patata
 Mandonguilles amb xampinyons
 Fruita de temporada

HC 937% LIP 39% Prot 17% Kcal 748,1

DIMECRES

Llenties amb verdures
 Llom a la planxa
 Amanida
 (enciam i tomàquet)
 Fruita de temporada

HC 44% LIP 33% Prot 23% Kcal 761,8

DIJOUS

Arròs milanesa
 Lluç a la romana
 Amanida
 (enciam i olives)
 logurt natural

HC 43% LIP 40% Prot 16% Kcal 937,1

DIVENDRES

Brou amb pasta
 Pollastre rostit
 Patates xips
 Fruita de temporada

HC 42% LIP 35% Prot 23% Kcal 621,8

SETMANA B - Del 08 al 12 d'abril
 - Del 6 al 10 de maig
 - Del 03 al 07 de juny

DILLUNS

Amanida de mongetes blanques amb tonyina
 Croquetes d'au
 Amanida
 (enciam i tomàquet)
 Gelat

HC 36% LIP 41% Prot 23% Kcal 972,8

DIMARTS

Arròs amb salsa de tomàquet
 Trita de patates
 Amanida
 (enciam i olives)
 Fruita de temporada

HC 49% LIP 40% Prot 10% Kcal 818,7

DIMECRES

Minestra de verdura amb patata
 Pollastre al forn amb poma
 Amanida
 (enciam i pastanaga)
 Fruita de temporada

HC 42% LIP 37% Prot 21% Kcal 657,9

DIJOUS

Macarrons gratinats
 Fogoner al forn amb verdures
 logurt natural

HC 50% LIP 28% Prot 21% Kcal 730,1

DIVENDRES

Sopa marinera amb pasta
 Hamburguesa de vedella a la planxa
 Patates fregides
 Fruita de temporada

HC 45% LIP 30% Prot 25% Kcal 552,7

SETMANA C - Del 15 al 19 d'abril
 - Del 13 al 17 de maig
 - Del 10 al 14 de juny

DILLUNS

Llenties amb arròs
 Ous durs farcits de tonyina
 Amanida
 (enciam i olives)
 Gelat

HC 41% LIP 38% Prot 20% Kcal 972,1

DIMARTS

Mongetes verdes amb patata
 Botifarra a la planxa
 Amanida
 (enciam i pastanaga)
 Fruita de temporada

HC 28% LIP 59% Prot 13% Kcal 823,4

DIMECRES

Espaguetis amb salsa de tomàquet
 Lluç al forn
 Amanida
 (enciam i blat de moro)
 Fruita de temporada

HC 46% LIP 35% Prot 19% Kcal 777,8

DIJOUS

Amanida d'enciam, tomàquet, blat de moro, pernil i formatge
 Paella mixta
 logurt natural

HC 45% LIP 37% Prot 17% Kcal 852,4

DIVENDRES

Amanida alemanya
 Filet de pollastre empanat
 Verdures
 Fruita de temporada

HC 39% LIP 42% Prot 19% Kcal 787,8

SETMANA D - Del 22 al 26 d'abril
 - Del 20 al 24 de maig
 - Del 17 al 21 de juny

DILLUNS

Macarrons amb carn, salsa de tomàquet i formatge
 Bacallà al forn amb verdures
 Amanida
 (enciam i blat de moro)
 Gelat

HC 41% LIP 40% Prot 18% Kcal 910,6

DIMARTS

Crema de carbassó
 Escalopa de vedella
 Patates xips
 Fruita de temporada

HC 46% LIP 35% Prot 18% Kcal 735,5

DIMECRES

Amanida de cigrons
 Salsitxes de pollastre amb salsa de tomàquet
 Fruita de temporada

HC 41% LIP 32% Prot 26% Kcal 698,8

DIJOUS

Arròs amb pollastre
 Trita a la francesa
 Amanida
 (enciam i olives)
 logurt natural

HC 44% LIP 42% Prot 13% Kcal 856,1

DIVENDRES

Amanida russa
 Llom a la planxa
 Amanida
 (enciam i tomàquet)
 Fruita de temporada

HC 34% LIP 45% Prot 21% Kcal 821,6

Menú Basal

- Després d'un dilluns festiu o període de festes o vacances, el menú que es servirà serà el corresponent al dilluns d'aquella mateixa setmana.
- D'aquest menú un 25% de l'arròs, la pasta i la fruita seran de procedència ecològica
- Els càlculs nutricionals d'aquest menú corresponen a la franja d'edat de 7 a 12 anys. (HC: hidrats de carboni; lip: lípids; prot: proteïnes; kcal: kilocalòries)

Idees per a sopars complementaris

tercer trimestre
curs 2012 - 2013

SETMANA A - Del 02 al 05 d'abril

- Del 29 d'abril al 03 de maig
- Del 27 al 31 de maig

DILLUNS

Crema de pastanaga amb rostes
Rodó de llom amb salsa de xampinyons
Patata al forn
logurt natural

DIMARTS

Sopa de verdures i lletres
Filet de lluç a la llimona
logurt de sabor

DIMECRES

Tomàquet amanit amb olives, oli i orenga
Bastonets de pollastre a la planxa
Amb carbassó arrebossat
Flam de vainilla

DIJOUS

Crema de verdures
Trita de patates
Enciam juliana amb pastanaga
Prunes

DIVENDRES

Sandvitx vegetal amb enciam, tomàquet, pernil York, formatge, ou i maionesa
Macedònia de fruites

SETMANA B - Del 08 al 12 d'abril

- Del 6 al 10 de maig
- Del 03 al 07 de juny

DILLUNS

Verdura tricolor
Llom de bacallà amb verdures
Rodanxes de kiwi i plàtan

DIMARTS

Sopa de pasta
Mandonguilles a la jardinera amb verdures i patata
logurt natural

DIMECRES

Crema de carbassó
Trita amb pernil York i formatge
Tomàquet i olives)
Prèssec en almívar

DIJOUS

Espinacs saltats
Salsitxes de porc al forn amb ceba
Síndria

DIVENDRES

Amanida russa
Assortit de fregit:: croquetes , calamars i crestes
Pastanaga ratllada i blat de moro
Mousse de xocolata

SETMANA C - Del 15 al 19 d'abril

- Del 13 al 17 de maig
- Del 10 al 14 de juny

DILLUNS

Pèsols amb pernil
Bastonets de lluç a la romana
Amanida de tomàquet i olives
Macedònia natural

DIMARTS

Arròs tres delícies (arròs, truita, pèsols, pernil York i gambes)
logurt de sabor

DIMECRES

Vichyssoise
Rotllets de pollastre farcits amb formatge
Flam d'ou

DIJOUS

Verdura saltada
Calamars en salsa
Prèssec

DIVENDRES

Sopa de rap i lluç amb pistons
Hamburguesa completa amb enciam, tomàquet i ceba
Patates fregides
Pinya en almívar

SETMANA D - Del 22 al 26 d'abril

- Del 20 al 24 de maig
- Del 17 al 21 de juny

DILLUNS

Crema de carbassa i patata
Ous durs farcits
Amanida juliana
Cireres

DIMARTS

Sopa d'au amb fideus
Daus de sípia a la planxa amb all i julivert
logurt natural

DIMECRES

Amanida completa o gaspatxo
Escalopa de llom
Patates fregides
Prèssec en almívar

DIJOUS

Sopa de verdures amb lletres
Pizza italiana amb gambes
Maduixa amb sucre

DIVENDRES

Crema de xampinyons
Salsitxes de pollastre amb ceba
Natilles