Novembre 2015 Escola Taula Rodona

de Sant Quirze del Vallès

Dilluns 02/11/2015	A
Festiu Dia Lliure Disposició	

Dimarts 03/11/2015	A
Llenties pardines estofades amb verdures	12
Truita francesa	3
Tomàquet amanit	12
Iogurt "La Fageda"	7

E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.
782,56	69,80	38,84	38,67	

Mongeta tendra amb pastanaga	
Llom empanat amb carbassó a la planxa	S.C.
Fruita de temporada	

Dimecres 04/11/2015	A
Arròs amb salsa de tomàquet	-
Pollastre al forn amb poma i carbassó	12
Fruita de temporada	-

E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.
651,81	87,86	31,06	19,57	

Crema de xampinyons	
Albergínies farcides	S.C.
Macedònia natural	

Dijous 05/11/2015	A
Trinxat de col i patata	12
Lluç en salsa verda	1 4
Amanida d'enciam i blat de moro	12
Fruita de temporada	-

E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.
638,12	66,43	31,99	27,85	

Macarrons amb formatge	
Truita francesa amb enciam i col llombarda	S.C.
Iogurt de fuites	

Divendres 06/11/2015	A
Sopa de pollastre amb galets	1 3 9
Pastís de carn amb salsa de xampinyons	6 9 12
Amanida d'enciam i pastanaga	12
Fruita de temporada	-

E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.
657,74	57,37	21,07	38,22	

Arròs tres delícies	
Nuggets de pollastre	S.C.
Natilles de xocolata	

Dilluns 09/11/2015	A
Crema de carbassa amb rostes	1 12
Llom a la planxa	-
Amanida d'enciam i olives	12
Fruita de temporada	-

E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.
719,60	71,58	31,82	34,00	

Arròs amb salsa de tomàquet i salsitxes de pollastre	
Amanida de cogombre	S.C.
Fruita de temporada	

Dimarts 10/11/2015	A
Macarrons gratinats	1 3 7
Nuggets de lluç casolans	1 3 4
Amanida d'enciam i blat de moro	12
Fruita de temporada	-

E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.
788,02	88,31	36,47	32,79	

Espinacs amb patata	
Sandvitx de pernil cuit i formatge semi curat	S.C.
Plàtan amb xocolata	

Dimecres 11/11/2015	A
Cigrons estofats	-
Truita a la francesa	3
Amanida d'enciam i tomàquet	12
Iogurt "La Fageda"	7

E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.
756,10	65,35	35,43	39,22	

Sopa minestrone	
Pollastre a la planxa amb samfaina	S.C.
Iogurt natural	

Dijous 12/11/2015	A
Rissoto de verdures i carxofa	7 9 12
Estofat de gall dindi amb patata i pastanaga	9 12
Fruita de temporada	-

E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.
726,56	99,45	35,23	20,87	

Crema de verdures	
Bastonets de lluç empanat amb amanida d'escarola	S.C.
Taronja amb sucre	

Divendres 13/11/2015	A
Sopa de rap amb fideus	1 3 4 9
Hamburguesa de vedella a la planxa	9 12
Amanida d'enciam i col llombarda	12
Iogurt "La Fageda"	7

E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.
681,59	54,73	23,44	40,99	

Espàrrecs amanits	
Pizza casolana de tonyina i *mozzarela*	S.C.
Broqueta de fruita	

Dilluns 16/11/2015	A
Llenties amb arròs	-
Ous farcits amb tonyina	1 3 4 7
Amanida d'enciam i pastanaga	12
Iogurt "La Fageda"	7

E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.
899,34	84,49	42,74	43,38	

Lasanya de verdures	
Hamburguesa de vedella amb tomàquet amanit	S.C.
Taronja amb mel	

Dimarts 17/11/2015	A
Mongeta tendra, patata i pastanaga	12
Mandonguilles a la jardinera	6 9 12
Fruita de temporada	-

E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.
618,09	71,64	33,99	21,73	

Arròs tres delícies amb bacó, truita, pèsols i ceba	S.C.
Iogurt de fruites	

Dimecres 18/11/2015	A
Tallarines a la crema amb xampinyons	1 3 7
Lluç al forn amb patata i verdures	4 12
Fruita de temporada	-

E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.
681,52	90,51	35,14	19,88	

Fajitas amb pisto	
Llenguado al forn amb maionesa d'all	S.C.
Natilles	

Dijous 19/11/2015	A
Sopa de pollastre amb pasta ecològica	1 3 9
Pollastre al forn amb herbes aromàtiques	12
Amanida d'enciam i blat de moro	12
Fruita de temporada	-

E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.
646,17	79,08	13,98	30,44	

Crema de pastanaga amb parmesà	
Vedella a la planxa amb arròs saltat	S.C.
Fruita de temporada	

Divendres 20/11/2015	A
Patates estofades	12
Croquetes de bacallà	1 4 6 7 9
Tomàquet amanit	-
Fruita de temporada	-

E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.
702,10	67,87	39,30	31,07	

Amanida de tomàquet i espàrrecs	
Ou fregit amb patates	S.C.
Iogurt de sabors	

Dilluns 23/11/2015	A
Arròs ecològic amb carbassó i xampinyons	-
Calamars a l'andalusa	1 14
Amanida d'enciam i olives	12
Fruita de temporada	-

E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.
765,05	101,16	29,78	26,81	

Crema de carbassó	
Pollastre a la planxa amb patates xips	S.C.
Quallada amb mel	

Dimarts 24/11/2015	A
Mongetes blanques amb carbassa	-
Truita francesa	3
Amanida d'enciam i soja	6 12
Fruita de temporada	-

E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.
716,32	63,94	34,42	35,88	

Sopa de peix	
Carbassó al forn farcit amb quinoa	S.C.
Poma al forn	

Dimecres 25/11/2015	A
Sopa de pollastre amb pasta	1 3 9
Pollastre empanat al forn	1 3
Tomàquet amanit	-
Iogurt "La Fageda"	7

E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.
601,63	56,35	37,20	25,27	

Arròs saltat amb pernil cuit	
Truita de patates amb pa amb tomàquet	S.C.
Flam	

Dijous 26/11/2015	A
Macarrons a la napolitana	1 3
Salmó a la papillota (carbassó, porro, ceba i tomàquet)	4 12
Fruita de temporada	-

E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.
721,46	85,57	35,65	26,29	

Minestra de verdures al vapor	
Emperador a la planxa amb enciam i olives	S.C.
Fruita de temporada	

Divendres 27/11/2015	A
Bleda amb patata	12
Fricandó de vedella amb xampinyons i pèsols	9
Amanida d'enciam i pastanaga	12
Fruita de temporada	-

E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.
601,52	55,66	35,77	26,20	

Amanida de patata, tomàquet i olives	
Crep de bacó i formatge	S.C.
Daus de fruita variada	

Dilluns 30/11/2015	A
Crema de verdures amb rostes	1 12
Canelons gratinats	1 3 6 7 10 11 12
Fruita de temporada	-

E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.
653,35	73,64	26,81	27,95	

Pèsols saltats amb pernil cuit	
Pollastre al forn amb amanida d'enciam i pastanaga	S.C.
Rodanxes de taronja amb mel	

FRUITA DE TEMPORADA: mandarina, pera, pinya, plàtan, poma, raïm i taronja

LLEGENDA ABREVIATURES: A=Al·lèrgens / V.N.=Valors nutricionals / E=Energia / HC=Hidrats de carboni / PROT=Proteïnes / LIP=Lípids / S.C.=Sopars complementaris

IDEES PER UN SOPAR EN FAMÍLIA. Els sopars proposats representen un estàndard combinatori amb els menús servits durant el temps de migdia en el cas dels menús NO adaptats. És per això que han de servir de guia orientativa per a una posterior adaptació a la pròpia llar, ja sigui en gustos i costums, com en al·lèrgies i/o intoleràncies.