

Escola Taula Rodona

OCTUBRE '17

Menú basal



Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
Arròs a banda Calamars a la romana Amanida de pastanaga, olives i blat de moro Postres làctics	Escudella barrejada amb galets i cigrons Carn d'olla (verdura, pilota i pollastre) Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Crema de carbassó amb rostes Estofat de vedella a la jardineria *** Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Trita de patates Tomàquet amanit Fruita de temporada	Espaguets amb salsa de tomàquet i formatge Lluç amb verdures al papillot *** Fruita de temporada
E Kcal 802,64 HC g 100,88 PROT g 33,72 LIP g 29,36	E Kcal 841,72 HC g 77,62 PROT g 42,63 LIP g 40,08	E Kcal 716,77 HC g 93,04 PROT g 31,86 LIP g 24,13	E Kcal 899,96 HC g 97,24 PROT g 35,05 LIP g 41,2	E Kcal 729,6 HC g 93,91 PROT g 38,27 LIP g 22,32
Crema Vedella Fruita	Patata Ou Lacti	Pasta Peix Fruita	Arròs Formatge fresc Fruita	Especial divendres

Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
Crema de pastanaga amb rostes Fideuà de gall dindi i verdures Amanida d'enciam i cogombre Postres làctics	Mongetes blanques amb carbassa Trita de formatge Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	Arròs amb pollastre i pastanaga Lluç al forn amb maionesa de llimona Amanida d'enciam i brots de soja Fruita de temporada	<p>Dia del Pilar</p> <p>Dia de lliure disposició</p>	
E Kcal 807,55 HC g 124,15 PROT g 26,37 LIP g 22,83	E Kcal 815,9 HC g 79,8 PROT g 37,01 LIP g 38,74	E Kcal 803,37 HC g 90,13 PROT g 35,36 LIP g 33,49		
Arròs Peix Fruita	Pasta Vedella Lacti	Patata Au Fruita		

Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
Crema de pèsols Pollastre al forn amb albergínia arrebossada Postres làctics	Macarrons a la bolonyesa Trita francesa Amanida d'enciam i tomàquet Pinya en el seu suc	Arròs tres delícies casolà Lluç amb verdures al forn Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patates Botifarra esparracada amb xampinyons Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Cigrons estofats amb verdures Bunyols de bacallà Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
E Kcal 683,39 HC g 75,94 PROT g 36,43 LIP g 25,99	E Kcal 797,68 HC g 84,2 PROT g 34,67 LIP g 35,8	E Kcal 816,4 HC g 104,73 PROT g 35,38 LIP g 28,44	E Kcal 784,87 HC g 74,73 PROT g 26,2 LIP g 42,35	E Kcal 906,33 HC g 113,56 PROT g 22,37 LIP g 40,29
Verdura Porc Fruita	Patata Formatge fresc Fruita	Sopa Au Lacti	Crema Ou Fruita	Especial divendres

Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
Arròs caldós de peix Pollastre al forn Amanida d'enciam i poma Postres làctics	Crema de verdures amb rostes Hamburguesa de vedella a la planxa Patates fregides Fruita de temporada	Espirals amb verdures de temporada i formatge Lluç en salsa verda *** Fruita de temporada	Mongetes blanques amb verdures Trita de pernil cuit amb pa amb tomàquet Amanida d'enciam i brots de soja Fruita de temporada	Sopa de rap amb arròs Magra de porc amb salsa de tomàquet Amanida d'enciam i cogombre Fruita de temporada
E Kcal 1012,68 HC g 129,56 PROT g 22 LIP g 45,16	E Kcal 880,68 HC g 92,74 PROT g 29,67 LIP g 43,45	E Kcal 767,33 HC g 92,64 PROT g 41,57 LIP g 25,61	E Kcal 826,66 HC g 82,3 PROT g 35,49 LIP g 39,5	E Kcal 609,66 HC g 66,61 PROT g 31,4 LIP g 24,18
Sopa Porc Fruita	Patata Ou Lacti	Verdura Au Fruita	Arròs Verdura Lacti	Especial divendres

Dilluns 30	Dimarts 31	"Fes activitat física cada dia"		
Llenties estofades amb verdures Estofat de gall dindi Patates fregides Postres làctics	Mongeta tendra amb patates Fricandó de vedella amb xampinyons Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada			
E Kcal 886,63 HC g 76,65 PROT g 28,01 LIP g 52	E Kcal 759,72 HC g 75,9 PROT g 34,56 LIP g 35,32			
Arròs Peix Fruita	Crema Au Lacti			