

EDUQUEM *amb tu*

Powered by



Dijous 1



Festiu

Divendres 2

Paella mixta

Mandonguilles amb tomàquet

Amanida d'enciam i olives

Fruita de temporada

Pa integral

1035 Kcal

P: 48,37 g, HC: 110,83 g, L: 44,13 g

Especial divendres

Dilluns 5

Arròs amb salsa de verdures

Estofat de gall d'indi amb xampinyons

Amanida d'enciam i poma

Postres làcties

Pa

797 Kcal

P: 42,67 g, HC: 102,34 g, L: 23,87 g

Patata i verdura
Peix
Fruita

Dimarts 6

Mongetes blanques amb carbassa

Truita francesa amb formatge

Amanida de tomàquet

Fruita de temporada

Pa integral

820 Kcal

P: 39,83 g, HC: 78,39 g, L: 39,47 g

Cereal amb verdures
Carn vermella
Fruita

Dimecres 7

Patates estofades amb magra

Bacallà amb salsa de tomàquet

Amanida d'enciam i olives

Fruita de temporada

Pa

737 Kcal

P: 35,56 g, HC: 86,37 g, L: 27,42 g

Sopa
Ou amb verdura
Lacti natural

Dijous 8

Saltejat de verdures

Arròs a banda

Fruita de temporada

Pa

784 Kcal

P: 17,71 g, HC: 128,96 g, L: 21,89 g

Llegum amb cereal
Au
Fruita

Divendres 9

Espirals a la napolitana

Vedella empanada

Amanida d'enciam i pastanaga

Fruita de temporada

Pa integral

869 Kcal

P: 36,58 g, HC: 102,58 g, L: 34,53 g

Especial divendres

Dilluns 12

Tallarines a la crema de xampinyons

Lluç al forn amb verdures

Amanida d'enciam i tomàquet

Postres làcties

Pa integral

807 Kcal

P: 38,72 g, HC: 91,02 g, L: 31,33 g

Verdura
Peix amb patata
Fruita

Dimarts 13

Mongeta verda amb patata

Cigrons estofats amb arròs

Fruita de temporada

Pa

723,25 Kcal

P: 22,73 g, HC: 113,33 g, L: 20,89 g

Cereal amb verdures
Ou
Fruita

Dimecres 14

Sopa de pollastre amb fideus

Mussola amb salsa de tomàquet

Amanida d'enciam i pastanaga

Fruita de temporada

Pa

685 Kcal

P: 29,44 g, HC: 76,05 g, L: 29,3 g

Amanida
Au amb cereal
Lacti natural

Dijous 15

Llenties estofades amb verdures

Ou remenat amb tomàquet i xampinyons

Amanida d'enciam i cogombre

Fruita de temporada

Pa

790 Kcal

P: 36,79 g, HC: 71,43 g, L: 39,62 g

Verdura i patata
Peix
Fruita

Divendres 16

Arròs amb salsa de tomàquet

Pit de pollastre empanat

Amanida de pastanaga, olives i blat de moro

Fruita de temporada

Pa integral

895 Kcal

P: 40,79 g, HC: 110,73 g, L: 32,06 g

Especial divendres

Dilluns 19

Crema de carbassó amb rostes

Canelons de carn gratinats

Postres làcties

Pa

830 Kcal

P: 31,68 g, HC: 92,55 g, L: 37,09 g

Patata
Peix amb amanida
Fruita

Dimarts 20

Cigrons estofats amb verdures

Ous durs farcits de tonyina

Amanida d'enciam i tomàquet

Fruita de temporada

Pa amb tomàquet

849 Kcal

P: 37,95 g, HC: 85,75 g, L: 46,68 g

Cereal amb verdures
Au
Fruita

Dimecres 21

Arròs tres delícies casolà

Fricandó de vedella amb xampinyons

Fruita de temporada

Pa integral

854 Kcal

P: 39,22 g, HC: 98,09 g, L: 33,82 g

Crema
Ou amb patata
Lacti natural

Dijous 22

Sopa de fideus amb brou vegetal

Salmó en salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro

Fruita de temporada

Pa integral

749 Kcal

P: 28,61 g, HC: 77,16 g, L: 35,45 g

Verdura
Llegum amb cereal
Fruita

Divendres 23

Macarrons gratinats

Nuguets de pollastre casolans

Amanida d'enciam i olives

Fruita de temporada

Pa

878 Kcal

P: 41,45 g, HC: 100,77 g, L: 34,48 g

Especial divendres

Dilluns 26

Llenties estofades amb verdures

Pollastre a la italiana

Amanida d'enciam i blat de moro

Postres làcties

Pa integral

732 Kcal

P: 52,30 g, HC: 60,71 g, L: 31,01 g

Cereal amb verdures
Peix
Fruita

Dimarts 27

Sopa de rap amb fideus

Truita de carbassó

Amanida d'enciam i olives

Fruita de temporada

Pa

734 Kcal

P: 25,28 g, HC: 73,87 g, L: 37,54 g

Patata amb verdura
Carn vermella
Fruita

Dimecres 28

Trinxat de col i patata amb beicon

Mongetes blanques amb verdures i costella

Fruita de temporada

Pa integral

854,9 Kcal

P: 33,43 g, HC: 113,92 g, L: 29,50 g

Cereal
Au amb amanida
Lacti natural

Dijous 29

Espirals amb verdures i formatge

Limanda al forn amb verdures

Amanida d'enciam i cogombre

Fruita de temporada

Pa

857 Kcal

P: 36,97 g, HC: 102,13 g, L: 32,69 g

Verdura amb patata
Ou
Fruita

Divendres 30

Els nens i les nenes decidiran el menú a servir aquest dia

Programa Menjor

Especial divendres