

dilluns, 1 novembre	dimarts, 2 novembre	dimecres, 3 novembre	dijous, 4 novembre	divendres, 5 novembre
FESTIU	Amanida verda (enciam, pastanaga, olives i blat de moro) Paella marinera amb pèsols *** Pa integral Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 608,42 HC <sub>g</sub> 89,41 PROT <sub>g</sub> 18,55 LIP <sub>g</sub> 19,62	Mongetes blanques amb carbassa Pit de pollastre a la planxa Amanida d'enciam i tomàquet Pa Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 715,97 HC <sub>g</sub> 79,8 PROT <sub>g</sub> 48,86 LIP <sub>g</sub> 22,37	Espaguetis integrals a la napolitana Bacallà al forn amb verdures Amanida d'enciam, pastanaga i olives Pa integral Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 791,69 HC <sub>g</sub> 99,35 PROT <sub>g</sub> 36,45 LIP <sub>g</sub> 27,61	Mongeta tendra amb patates i oli d'oliva Canelons de carn gratinats Amanida d'enciam i blat de moro Pa Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 868,23 HC <sub>g</sub> 99,28 PROT <sub>g</sub> 27,89 LIP <sub>g</sub> 39,95
dilluns, 8 novembre	dimarts, 9 novembre	dimecres, 10 novembre	dijous, 11 novembre	divendres, 12 novembre
Trinxat de col i patata Gall dindi estofat amb verdures *** Pa Iogurt natural E <sub>Kcal</sub> 639,83 HC <sub>g</sub> 74,16 PROT <sub>g</sub> 41,45 LIP <sub>g</sub> 19,71	Arròs integral amb salsa de verdures Bacallà al forn amb samfaina Amanida d'enciam i blat de moro Pa integral Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 765,55 HC <sub>g</sub> 98,98 PROT <sub>g</sub> 32,76 LIP <sub>g</sub> 26,51	Crema de carbassa amb rostes Cigrons saltats amb sofregit de ceba i tomàquet *** Pa Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 789,86 HC <sub>g</sub> 112,83 PROT <sub>g</sub> 26,72 LIP <sub>g</sub> 25,74	Tallarines Thai Nuggets de pollastre casolans Amanida d'enciam i cogombre Pa integral Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 811,77 HC <sub>g</sub> 85,25 PROT <sub>g</sub> 47,29 LIP <sub>g</sub> 31,29	Lenties amb verdures de temporada Truita de tonyina Amanida d'enciam i olives Pa Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 792,08 HC <sub>g</sub> 75,86 PROT <sub>g</sub> 40,26 LIP <sub>g</sub> 36,4
dilluns, 15 novembre	dimarts, 16 novembre	dimecres, 17 novembre	dijous, 18 novembre	divendres, 19 novembre
Macarrons a la napolitana Limanda al forn amb verdures i tomàquet *** Pa Iogurt natural E <sub>Kcal</sub> 739,98 HC <sub>g</sub> 87,26 PROT <sub>g</sub> 41,26 LIP <sub>g</sub> 25,1	Mongetes blanques amb verdures Truita de xampinyons Amanida d'enciam i pastanaga Pa integral Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 784,61 HC <sub>g</sub> 80,71 PROT <sub>g</sub> 33,52 LIP <sub>g</sub> 36,41	Arròs amb bolets Pernillets de pollastre amb salsa de taronja Amanida d'enciam i tomàquet Pa Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 809,26 HC <sub>g</sub> 98,96 PROT <sub>g</sub> 34,64 LIP <sub>g</sub> 30,54	Sopa de pollastre amb pasta integral Fricandó de vedella amb verdures Amanida d'enciam, pastanaga i olives Pa integral Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 719,05 HC <sub>g</sub> 65,68 PROT <sub>g</sub> 35,4 LIP <sub>g</sub> 34,97	Amanida de tomàquet i tonyina Lenties amb quinoa i verdures *** Pa Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 647,12 HC <sub>g</sub> 83,3 PROT <sub>g</sub> 27,63 LIP <sub>g</sub> 22,6
dilluns, 22 novembre	dimarts, 23 novembre	dimecres, 24 novembre	dijous, 25 novembre	divendres, 26 novembre
Espaguetis integrals amb verdures Truita de gall d'indi Amanida d'enciam i blat de moro Pa Iogurt natural E <sub>Kcal</sub> 817,81 HC <sub>g</sub> 84,49 PROT <sub>g</sub> 36,78 LIP <sub>g</sub> 36,97	Amanida verda (enciam, pastanaga, olives i blat de moro) Macarrons amb bolonyesa vegetal de soia *** Pa integral Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 616,71 HC <sub>g</sub> 97,85 PROT <sub>g</sub> 19,61 LIP <sub>g</sub> 15,93	Pèsols i patata saltejats amb ceba i oli d'oliva Pollastre a la italiana *** Pa Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 776,67 HC <sub>g</sub> 77,69 PROT <sub>g</sub> 49,45 LIP <sub>g</sub> 29,79	Arròs amb salsa de tomàquet Salmó amb verdures a la papillote Amanida d'enciam i cogombre Pa integral Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 833,74 HC <sub>g</sub> 96,11 PROT <sub>g</sub> 32,45 LIP <sub>g</sub> 35,5	Patates estofades amb verdures Bunyols de bacallà Amanida d'enciam i olives Pa Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 873,08 HC <sub>g</sub> 115,82 PROT <sub>g</sub> 16,59 LIP <sub>g</sub> 38,16
dilluns, 29 novembre	dimarts, 30 novembre			
Crema de verdures amb rostes Gall dindi estofat amb verdures Amanida d'enciam i pastanaga Pa Iogurt natural E <sub>Kcal</sub> 739,14 HC <sub>g</sub> 78,2 PROT <sub>g</sub> 43,18 LIP <sub>g</sub> 28,18	Arròs amb carbassó i pastanaga Lluç empanat casolà Patates fregides Pa integral Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 897,13 HC <sub>g</sub> 113,6 PROT <sub>g</sub> 34,7 LIP <sub>g</sub> 33,77			

### Proposta de sopars

Us oferim la resposta més apropiada per l'equilibri nutricional de l'infant com a complement del dinar.

Si de primer plat ha dinat pasta, arròs o llegum, recomanem sopar verdura, crema de verdura o amanida i al inrevés. De segon plat si ha dinat llegum, proteïna vegetal o ou, us proposem sopar carn o peix i al inrevés. De postres, aconsellem donar fruita fresca cada dia i reservar 1-2 dies pels làctics Bon profit!

MENÚS ELABORATS PER:

Mònica Esteve Graner

Dietista- Nutricionista. Núm. de col·legiada CAT000211



dilluns, 1 novembre	dimarts, 2 novembre	dimecres, 3 novembre	dijous, 4 novembre	divendres, 5 novembre
<p><b>FESTIU</b></p>	<p>Amanida verda (enciam, pastanaga, olives i blat de moro)</p> <p>Paella marinera amb pèsols</p> <p>***</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>E<sub>Kcal</sub> 608,42 HC<sub>g</sub> 89,41 PROT<sub>g</sub> 18,55 LIP<sub>g</sub> 19,62</p>	<p>Mongetes blanques amb carbassa</p> <p>Pit de pollastre a la planxa</p> <p>Amanida d'enciam i tomàquet</p> <p>Pa</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>E<sub>Kcal</sub> 715,97 HC<sub>g</sub> 79,8 PROT<sub>g</sub> 48,86 LIP<sub>g</sub> 22,37</p>	<p>Espaguetis integrals a la napolitana</p> <p>Bacallà al forn amb verdures</p> <p>Amanida d'enciam, pastanaga i olives</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>E<sub>Kcal</sub> 791,69 HC<sub>g</sub> 99,35 PROT<sub>g</sub> 36,45 LIP<sub>g</sub> 27,61</p>	<p>Mongeta tendra amb patates i oli d'oliva</p> <p>Truita de formatge</p> <p>Amanida d'enciam i blat de moro</p> <p>Pa</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>E<sub>Kcal</sub> 768,19 HC<sub>g</sub> 74,24 PROT<sub>g</sub> 31,7 LIP<sub>g</sub> 38,27</p>
dilluns, 8 novembre	dimarts, 9 novembre	dimecres, 10 novembre	dijous, 11 novembre	divendres, 12 novembre
<p>Trinxat de col i patata</p> <p>Gall dindi estofat amb verdures</p> <p>***</p> <p>Pa</p> <p>Iogurt natural</p> <p>E<sub>Kcal</sub> 639,83 HC<sub>g</sub> 74,16 PROT<sub>g</sub> 41,45 LIP<sub>g</sub> 19,71</p>	<p>Arròs integral amb salsa de verdures</p> <p>Bacallà al forn amb samfaina</p> <p>Amanida d'enciam i blat de moro</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>E<sub>Kcal</sub> 765,55 HC<sub>g</sub> 98,98 PROT<sub>g</sub> 32,76 LIP<sub>g</sub> 26,51</p>	<p>Crema de carbassa amb rostes</p> <p>Cigrons saltats amb sofregit de ceba i tomàquet</p> <p>***</p> <p>Pa</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>E<sub>Kcal</sub> 789,86 HC<sub>g</sub> 112,83 PROT<sub>g</sub> 26,72 LIP<sub>g</sub> 25,74</p>	<p>Tallarines Thai</p> <p>Nuggets de pollastre casolans</p> <p>Amanida d'enciam i cogombre</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>E<sub>Kcal</sub> 811,77 HC<sub>g</sub> 85,25 PROT<sub>g</sub> 47,29 LIP<sub>g</sub> 31,29</p>	<p>Lenties amb verdures de temporada</p> <p>Truita de tonyina</p> <p>Amanida d'enciam i olives</p> <p>Pa</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>E<sub>Kcal</sub> 792,08 HC<sub>g</sub> 75,86 PROT<sub>g</sub> 40,26 LIP<sub>g</sub> 36,4</p>
dilluns, 15 novembre	dimarts, 16 novembre	dimecres, 17 novembre	dijous, 18 novembre	divendres, 19 novembre
<p>Macarrons a la napolitana</p> <p>Limanda al forn amb verdures i tomàquet</p> <p>***</p> <p>Pa</p> <p>Iogurt natural</p> <p>E<sub>Kcal</sub> 739,98 HC<sub>g</sub> 87,26 PROT<sub>g</sub> 41,26 LIP<sub>g</sub> 25,1</p>	<p>Mongetes blanques amb verdures</p> <p>Truita de xampinyons</p> <p>Amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>E<sub>Kcal</sub> 784,61 HC<sub>g</sub> 80,71 PROT<sub>g</sub> 33,52 LIP<sub>g</sub> 36,41</p>	<p>Arròs amb bolets</p> <p>Pernillets de pollastre amb salsa de taronja</p> <p>Amanida d'enciam i tomàquet</p> <p>Pa</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>E<sub>Kcal</sub> 809,26 HC<sub>g</sub> 98,96 PROT<sub>g</sub> 34,64 LIP<sub>g</sub> 30,54</p>	<p>Sopa de pollastre amb pasta integral</p> <p>Fricandó de vedella amb verdures</p> <p>Amanida d'enciam, pastanaga i olives</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>E<sub>Kcal</sub> 719,05 HC<sub>g</sub> 65,68 PROT<sub>g</sub> 35,4 LIP<sub>g</sub> 34,97</p>	<p>Amanida de tomàquet i tonyina</p> <p>Lenties amb quinoa i verdures</p> <p>***</p> <p>Pa</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>E<sub>Kcal</sub> 647,12 HC<sub>g</sub> 83,3 PROT<sub>g</sub> 27,63 LIP<sub>g</sub> 22,6</p>
dilluns, 22 novembre	dimarts, 23 novembre	dimecres, 24 novembre	dijous, 25 novembre	divendres, 26 novembre
<p>Espaguetis integrals amb verdures</p> <p>Truita de gall d'indi</p> <p>Amanida d'enciam i blat de moro</p> <p>Pa</p> <p>Iogurt natural</p> <p>E<sub>Kcal</sub> 817,81 HC<sub>g</sub> 84,49 PROT<sub>g</sub> 36,78 LIP<sub>g</sub> 36,97</p>	<p>Amanida verda (enciam, pastanaga, olives i blat de moro)</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal de soia</p> <p>***</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>E<sub>Kcal</sub> 616,71 HC<sub>g</sub> 97,85 PROT<sub>g</sub> 19,61 LIP<sub>g</sub> 15,93</p>	<p>Pèsols i patata saltejats amb ceba i oli d'oliva</p> <p>Pollastre a la italiana</p> <p>***</p> <p>Pa</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>E<sub>Kcal</sub> 776,67 HC<sub>g</sub> 77,69 PROT<sub>g</sub> 49,45 LIP<sub>g</sub> 29,79</p>	<p>Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Salmó amb verdures a la papillote</p> <p>Amanida d'enciam i cogombre</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>E<sub>Kcal</sub> 833,74 HC<sub>g</sub> 96,11 PROT<sub>g</sub> 32,45 LIP<sub>g</sub> 35,5</p>	<p>Patates estofades amb verdures</p> <p>Bunyols de bacallà</p> <p>Amanida d'enciam i olives</p> <p>Pa</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>E<sub>Kcal</sub> 873,08 HC<sub>g</sub> 115,82 PROT<sub>g</sub> 16,59 LIP<sub>g</sub> 38,16</p>
dilluns, 29 novembre	dimarts, 30 novembre			
<p>Crema de verdures amb rostes</p> <p>Gall dindi estofat amb verdures</p> <p>Amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>Pa</p> <p>Iogurt natural</p> <p>E<sub>Kcal</sub> 739,14 HC<sub>g</sub> 78,2 PROT<sub>g</sub> 43,18 LIP<sub>g</sub> 28,18</p>	<p>Arròs amb carbassó i pastanaga</p> <p>Lluç empanat casolà</p> <p>Patates fregides</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>E<sub>Kcal</sub> 897,13 HC<sub>g</sub> 113,6 PROT<sub>g</sub> 34,7 LIP<sub>g</sub> 33,77</p>			

## Proposta de sopars

Us oferim la resposta més apropiada per l'equilibri nutricional de l'infant com a complement del dinar.

Si de primer plat ha dinat pasta, arròs o llegum, recomanem sopar verdura, crema de verdura o amanida i al inrevés. De segon plat si ha dinat llegum, proteïna vegetal o ou, us proposem sopar carn o peix i al inrevés. De postres, aconsellem donar fruita fresca cada dia i reservar 1-2 dies pels làctics Bon profit!

MENÚS ELABORATS PER:

Mònica Esteve Graner

Dietista- Nutricionista. Núm. de col·legiada CAT000211



dilluns, 1 novembre	dimarts, 2 novembre	dimecres, 3 novembre	dijous, 4 novembre	divendres, 5 novembre
<p><b>FESTIU</b></p>	<p>Amanida verda (enciam, pastanaga, olives i blat de moro)</p> <p>Paella marinera amb pèsols</p> <p>***</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>E<sub>Kcal</sub> HC<sub>g</sub> PROT<sub>g</sub> LIP<sub>g</sub> </p> <p>608,42 89,41 18,55 19,62</p>	<p>Crema de verdures amb rostes</p> <p>Mongetes blanques amb carbassa</p> <p>Amanida d'enciam i tomàquet</p> <p>Pa</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>E<sub>Kcal</sub> HC<sub>g</sub> PROT<sub>g</sub> LIP<sub>g</sub> </p> <p>776,64 116,8 23,36 24</p>	<p>Espaguetis integrals a la napolitana</p> <p>Bacallà al forn amb verdures</p> <p>Amanida d'enciam, pastanaga i olives</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>E<sub>Kcal</sub> HC<sub>g</sub> PROT<sub>g</sub> LIP<sub>g</sub> </p> <p>791,69 99,35 36,45 27,61</p>	<p>Mongeta tendra amb patates i oli d'oliva</p> <p>Truita de formatge</p> <p>Amanida d'enciam i blat de moro</p> <p>Pa</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>E<sub>Kcal</sub> HC<sub>g</sub> PROT<sub>g</sub> LIP<sub>g</sub> </p> <p>768,19 74,24 31,7 38,27</p>
dilluns, 8 novembre	dimarts, 9 novembre	dimecres, 10 novembre	dijous, 11 novembre	divendres, 12 novembre
<p>Trinxat de col i patata</p> <p>Truita francesa</p> <p>Amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>Pa</p> <p>Iogurt natural</p> <p>E<sub>Kcal</sub> HC<sub>g</sub> PROT<sub>g</sub> LIP<sub>g</sub> </p> <p>666,81 64,14 28,74 32,81</p>	<p>Arròs integral amb salsa de verdures</p> <p>Bacallà al forn amb samfaina</p> <p>Amanida d'enciam i blat de moro</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>E<sub>Kcal</sub> HC<sub>g</sub> PROT<sub>g</sub> LIP<sub>g</sub> </p> <p>765,55 98,98 32,76 26,51</p>	<p>Crema de carbassa amb rostes</p> <p>Cigrons saltats amb sofregit de ceba i tomàquet</p> <p>***</p> <p>Pa</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>E<sub>Kcal</sub> HC<sub>g</sub> PROT<sub>g</sub> LIP<sub>g</sub> </p> <p>789,86 112,83 26,72 25,74</p>	<p>Tallarines Thai</p> <p>Limanda al forn amb verdures i tomàquet</p> <p>Amanida d'enciam i cogombre</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>E<sub>Kcal</sub> HC<sub>g</sub> PROT<sub>g</sub> LIP<sub>g</sub> </p> <p>733,56 87,52 36,02 26,6</p>	<p>Lenties amb verdures de temporada</p> <p>Truita de tonyina</p> <p>Amanida d'enciam i olives</p> <p>Pa</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>E<sub>Kcal</sub> HC<sub>g</sub> PROT<sub>g</sub> LIP<sub>g</sub> </p> <p>792,08 75,86 40,26 36,4</p>
dilluns, 15 novembre	dimarts, 16 novembre	dimecres, 17 novembre	dijous, 18 novembre	divendres, 19 novembre
<p>Macarrons a la napolitana</p> <p>Limanda al forn amb verdures i tomàquet</p> <p>***</p> <p>Pa</p> <p>Iogurt natural</p> <p>E<sub>Kcal</sub> HC<sub>g</sub> PROT<sub>g</sub> LIP<sub>g</sub> </p> <p>739,98 87,26 41,26 25,1</p>	<p>Mongetes blanques amb verdures</p> <p>Truita de xampinyons</p> <p>Amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>E<sub>Kcal</sub> HC<sub>g</sub> PROT<sub>g</sub> LIP<sub>g</sub> </p> <p>784,61 80,71 33,52 36,41</p>	<p>Arròs amb bolets</p> <p>Hamburguesa vegetal a la planxa</p> <p>Amanida d'enciam i tomàquet</p> <p>Pa</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>E<sub>Kcal</sub> HC<sub>g</sub> PROT<sub>g</sub> LIP<sub>g</sub> </p> <p>755,77 104,08 23,82 27,13</p>	<p>Sopa de pasta amb brou vegetal</p> <p>Truita francesa</p> <p>Amanida d'enciam, pastanaga i olives</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>E<sub>Kcal</sub> HC<sub>g</sub> PROT<sub>g</sub> LIP<sub>g</sub> </p> <p>619,87 63,85 22,56 30,47</p>	<p>Amanida de tomàquet i tonyina</p> <p>Lenties amb quinoa i verdures</p> <p>***</p> <p>Pa</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>E<sub>Kcal</sub> HC<sub>g</sub> PROT<sub>g</sub> LIP<sub>g</sub> </p> <p>647,12 83,3 27,63 22,6</p>
dilluns, 22 novembre	dimarts, 23 novembre	dimecres, 24 novembre	dijous, 25 novembre	divendres, 26 novembre
<p>Espaguetis integrals amb verdures</p> <p>Truita francesa</p> <p>Amanida d'enciam i blat de moro</p> <p>Pa</p> <p>Iogurt natural</p> <p>E<sub>Kcal</sub> HC<sub>g</sub> PROT<sub>g</sub> LIP<sub>g</sub> </p> <p>797,09 84,49 33,04 36,33</p>	<p>Amanida verda (enciam, pastanaga, olives i blat de moro)</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal de soia</p> <p>***</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>E<sub>Kcal</sub> HC<sub>g</sub> PROT<sub>g</sub> LIP<sub>g</sub> </p> <p>616,71 97,85 19,61 15,93</p>	<p>Crema de verdures amb rostes</p> <p>Pèsols i patata saltejats amb ceba i oli d'oliva</p> <p>***</p> <p>Pa</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>E<sub>Kcal</sub> HC<sub>g</sub> PROT<sub>g</sub> LIP<sub>g</sub> </p> <p>701,22 109,42 26,78 17,38</p>	<p>Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Salmó amb verdures a la papillote</p> <p>Amanida d'enciam i cogombre</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>E<sub>Kcal</sub> HC<sub>g</sub> PROT<sub>g</sub> LIP<sub>g</sub> </p> <p>833,74 96,11 32,45 35,5</p>	<p>Patates estofades amb verdures</p> <p>Bunyols de bacallà</p> <p>Amanida d'enciam i olives</p> <p>Pa</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>E<sub>Kcal</sub> HC<sub>g</sub> PROT<sub>g</sub> LIP<sub>g</sub> </p> <p>873,08 115,82 16,59 38,16</p>
dilluns, 29 novembre	dimarts, 30 novembre			
<p>Crema de verdures amb rostes</p> <p>Truita francesa</p> <p>Amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>Pa</p> <p>Iogurt natural</p> <p>E<sub>Kcal</sub> HC<sub>g</sub> PROT<sub>g</sub> LIP<sub>g</sub> </p> <p>711,19 66,39 29,98 36,19</p>	<p>Arròs amb carbassó i pastanaga</p> <p>Lluç empanat casolà</p> <p>Patates fregides</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>E<sub>Kcal</sub> HC<sub>g</sub> PROT<sub>g</sub> LIP<sub>g</sub> </p> <p>897,13 113,6 34,7 33,77</p>			

## Proposta de sopars

Us oferim la resposta més apropiada per l'equilibri nutricional de l'infant com a complement del dinar.

Si de primer plat ha dinat pasta, arròs o llegum, recomanem sopar verdura, crema de verdura o amanida i al inrevés. De segon plat si ha dinat llegum, proteïna vegetal o ou, us proposem sopar carn o peix i al inrevés. De postres, aconsellem donar fruita fresca cada dia i reservar 1-2 dies pels làctics Bon profit!

MENÚS ELABORATS PER:

Mònica Esteve Graner

Dietista- Nutricionista. Núm. de col·legiada CAT000211

# Escola Taula Rodona

## MENÚ BASAL SENSE FRUITA SECA

### novembre 2021



dilluns, 1 novembre	dimarts, 2 novembre	dimecres, 3 novembre	dijous, 4 novembre	divendres, 5 novembre
FESTIU	Amanida verda (enciam, pastanaga, olives i blat de moro) Paella marinera amb pèsols *** Pa integral Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 608,42 HC <sub>g</sub> 89,41 PROT <sub>g</sub> 18,55 LIP <sub>g</sub> 19,62	Mongetes blanques amb carbassa Pit de pollastre a la planxa Amanida d'enciam i tomàquet Pa Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 715,97 HC <sub>g</sub> 79,8 PROT <sub>g</sub> 48,86 LIP <sub>g</sub> 22,37	Espaguetis integrals a la napolitana Bacallà al forn amb verdures Amanida d'enciam, pastanaga i olives Pa integral Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 791,69 HC <sub>g</sub> 99,35 PROT <sub>g</sub> 36,45 LIP <sub>g</sub> 27,61	Mongeta tendra amb patates i oli d'oliva Canelons de carn gratinats Amanida d'enciam i blat de moro Pa Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 868,23 HC <sub>g</sub> 99,28 PROT <sub>g</sub> 27,89 LIP <sub>g</sub> 39,95
dilluns, 8 novembre	dimarts, 9 novembre	dimecres, 10 novembre	dijous, 11 novembre	divendres, 12 novembre
Trinxat de col i patata Gall dindi estofat amb verdures *** Pa Iogurt natural E <sub>Kcal</sub> 639,83 HC <sub>g</sub> 74,16 PROT <sub>g</sub> 41,45 LIP <sub>g</sub> 19,71	Arròs integral amb salsa de verdures Bacallà al forn amb samfaina Amanida d'enciam i blat de moro Pa integral Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 765,55 HC <sub>g</sub> 98,98 PROT <sub>g</sub> 32,76 LIP <sub>g</sub> 26,51	Crema de carbassa amb rostes Cigrons saltats amb sofregit de ceba i tomàquet *** Pa Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 789,86 HC <sub>g</sub> 112,83 PROT <sub>g</sub> 26,72 LIP <sub>g</sub> 25,74	Tallarines Thai Nuggets de pollastre casolans Amanida d'enciam i cogombre Pa integral Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 811,77 HC <sub>g</sub> 85,25 PROT <sub>g</sub> 47,29 LIP <sub>g</sub> 31,29	Lenties amb verdures de temporada Truita de tonyina Amanida d'enciam i olives Pa Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 792,08 HC <sub>g</sub> 75,86 PROT <sub>g</sub> 40,26 LIP <sub>g</sub> 36,4
dilluns, 15 novembre	dimarts, 16 novembre	dimecres, 17 novembre	dijous, 18 novembre	divendres, 19 novembre
Macarrons a la napolitana Limanda al forn amb verdures i tomàquet *** Pa Iogurt natural E <sub>Kcal</sub> 739,98 HC <sub>g</sub> 87,26 PROT <sub>g</sub> 41,26 LIP <sub>g</sub> 25,1	Mongetes blanques amb verdures Truita de xampinyons Amanida d'enciam i pastanaga Pa integral Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 784,61 HC <sub>g</sub> 80,71 PROT <sub>g</sub> 33,52 LIP <sub>g</sub> 36,41	Arròs amb bolets Pernillets de pollastre amb salsa de taronja Amanida d'enciam i tomàquet Pa Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 809,26 HC <sub>g</sub> 98,96 PROT <sub>g</sub> 34,64 LIP <sub>g</sub> 30,54	Sopa de pollastre amb pasta integral Fricandó de vedella amb verdures Amanida d'enciam, pastanaga i olives Pa integral Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 719,05 HC <sub>g</sub> 65,68 PROT <sub>g</sub> 35,4 LIP <sub>g</sub> 34,97	Amanida de tomàquet i tonyina Lenties amb quinoa i verdures *** Pa Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 647,12 HC <sub>g</sub> 83,3 PROT <sub>g</sub> 27,63 LIP <sub>g</sub> 22,6
dilluns, 22 novembre	dimarts, 23 novembre	dimecres, 24 novembre	dijous, 25 novembre	divendres, 26 novembre
Espaguetis integrals amb verdures Truita de gall d'indi Amanida d'enciam i blat de moro Pa Iogurt natural E <sub>Kcal</sub> 817,81 HC <sub>g</sub> 84,49 PROT <sub>g</sub> 36,78 LIP <sub>g</sub> 36,97	Amanida verda (enciam, pastanaga, olives i blat de moro) Macarrons amb bolonyesa vegetal de soia *** Pa integral Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 616,71 HC <sub>g</sub> 97,85 PROT <sub>g</sub> 19,61 LIP <sub>g</sub> 15,93	Pèsols i patata saltejats amb ceba i oli d'oliva Pollastre a la italiana *** Pa Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 776,67 HC <sub>g</sub> 77,69 PROT <sub>g</sub> 49,45 LIP <sub>g</sub> 29,79	Arròs amb salsa de tomàquet Salmó amb verdures a la papillote Amanida d'enciam i cogombre Pa integral Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 833,74 HC <sub>g</sub> 96,11 PROT <sub>g</sub> 32,45 LIP <sub>g</sub> 35,5	Patates estofades amb verdures Bunyols de bacallà Amanida d'enciam i olives Pa Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 873,08 HC <sub>g</sub> 115,82 PROT <sub>g</sub> 16,59 LIP <sub>g</sub> 38,16
dilluns, 29 novembre	dimarts, 30 novembre			
Crema de verdures amb rostes Gall dindi estofat amb verdures Amanida d'enciam i pastanaga Pa Iogurt natural E <sub>Kcal</sub> 739,14 HC <sub>g</sub> 78,2 PROT <sub>g</sub> 43,18 LIP <sub>g</sub> 28,18	Arròs amb carbassó i pastanaga Lluç empanat casolà Patates fregides Pa integral Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 897,13 HC <sub>g</sub> 113,6 PROT <sub>g</sub> 34,7 LIP <sub>g</sub> 33,77			

## Proposta de sopars

Us oferim la resposta més apropiada per l'equilibri nutricional de l'infant com a complement del dinar.

Si de primer plat ha dinat pasta, arròs o llegum, recomanem sopar verdura, crema de verdura o amanida i al inrevés. De segon plat si ha dinat llegum, proteïna vegetal o ou, us proposem sopar carn o peix i al inrevés. De postres, aconsellem donar fruita fresca cada dia i reservar 1-2 dies pels làctics Bon profit!

MENÚS ELABORATS PER:  
Mònica Esteve Graner  
Dietista- Nutricionista. Núm. de col·legiada CAT000211

# Escola Taula Rodona

## MENÚ BASAL SENSE GLUTEN

### novembre 2021



dilluns, 1 novembre	dimarts, 2 novembre	dimecres, 3 novembre	dijous, 4 novembre	divendres, 5 novembre
FESTIU	Amanida verda (enciam, pastanaga, olives i blat de moro) Paella marinera amb pèsols *** Pa s/ gluten Fruita de temporada	Mongetes blanques amb carbassa - Pit de pollastre a la planxa - Amanida d'enciam i tomàquet Pa s/ gluten Fruita de temporada	Espaguetis a la napolitana s/gluten - Bacallà al forn amb verdures - Amanida d'enciam, pastanaga i olives Pa s/ gluten Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patates i oli d'oliva - Trita de formatge - Amanida d'enciam i blat de moro Pa s/ gluten Fruita de temporada
	E Kcal HC g PROT g LIP g 624,16 94,33 18,15 19,36	E Kcal HC g PROT g LIP g 715,97 79,8 48,86 22,37	E Kcal HC g PROT g LIP g 802,81 109,97 32,57 25,85	E Kcal HC g PROT g LIP g 768,19 74,24 31,7 38,27
dilluns, 8 novembre	dimarts, 9 novembre	dimecres, 10 novembre	dijous, 11 novembre	divendres, 12 novembre
Trinxat de col i patata - Gall dindi estofat amb verdures - *** Pa s/ gluten Iogurt natural	Arròs integral amb salsa de verdures Bacallà al forn amb samfaina Amanida d'enciam i blat de moro Pa s/ gluten Fruita de temporada	Crema de carbassa amb rostes s/gluten Cigrons saltats amb sofregit de ceba i tomàquet *** Pa s/ gluten Fruita de temporada	Tallarines Thai s/gluten - Nuggets de pollastre casolans s/gluten - Amanida d'enciam i cogombre Pa s/ gluten Fruita de temporada	Lenties amb verdures de temporada - Trita de tonyina - Amanida d'enciam i olives Pa s/ gluten Fruita de temporada
E Kcal HC g PROT g LIP g 639,83 74,16 41,45 19,71	E Kcal HC g PROT g LIP g 781,29 103,9 32,36 26,25	E Kcal HC g PROT g LIP g 786,9 112,62 26,46 25,62	E Kcal HC g PROT g LIP g 813,68 93,07 42,85 30	E Kcal HC g PROT g LIP g 792,08 75,86 40,26 36,4
dilluns, 15 novembre	dimarts, 16 novembre	dimecres, 17 novembre	dijous, 18 novembre	divendres, 19 novembre
Macarrons a la napolitana s/gluten Limanda al forn amb verdures i tomàquet - *** Pa s/ gluten Iogurt natural	Mongetes blanques amb verdures Trita de xampinyons - Amanida d'enciam i pastanaga Pa s/ gluten Fruita de temporada	Arròs amb bolets - Pernillets de pollastre amb salsa de taronja Amanida d'enciam i tomàquet Pa s/ gluten Fruita de temporada	Sopa de pollastre amb pasta s/gluten Fricandó de vedella amb verdures Amanida d'enciam, pastanaga i olives Pa s/ gluten Fruita de temporada	Amanida de tomàquet i tonyina Lenties amb quinoa i verdures - *** Pa s/ gluten Fruita de temporada
E Kcal HC g PROT g LIP g 735,36 92,96 37,78 23,6	E Kcal HC g PROT g LIP g 800,35 85,63 33,12 36,15	E Kcal HC g PROT g LIP g 809,26 98,96 34,64 30,54	E Kcal HC g PROT g LIP g 734,79 70,6 35 34,71	E Kcal HC g PROT g LIP g 647,12 83,3 27,63 22,6
dilluns, 22 novembre	dimarts, 23 novembre	dimecres, 24 novembre	dijous, 25 novembre	divendres, 26 novembre
Espaguetis integrals amb verdures s/gluten - Trita de gall d'indi - Amanida d'enciam i blat de moro Pa s/ gluten Iogurt natural	Amanida verda (enciam, pastanaga, olives i blat de moro) Macarrons s/gluten amb bolonyesa vegetal de soja - *** Pa s/ gluten Fruita de temporada	Pèsols i patata saltejats amb ceba i oli d'oliva - Pollastre a la italiana - *** Pa s/ gluten Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet - Salmó amb verdures a la papillote - Amanida d'enciam i cogombre Pa s/ gluten Fruita de temporada	Patates estofades amb verdures - Lluç a la romana s/gluten - Amanida d'enciam i olives Pa s/ gluten Fruita de temporada
E Kcal HC g PROT g LIP g 817,81 84,49 36,78 36,97	E Kcal HC g PROT g LIP g 632,45 102,77 19,21 15,67	E Kcal HC g PROT g LIP g 776,67 77,69 49,45 29,79	E Kcal HC g PROT g LIP g 849,48 101,03 32,05 35,24	E Kcal HC g PROT g LIP g 700,61 86,94 31,49 25,21
dilluns, 29 novembre	dimarts, 30 novembre			
Crema de verdures amb rostes s/gluten - Gall dindi estofat amb verdures - Amanida d'enciam i pastanaga Pa s/ gluten Iogurt natural	Arròs amb carbassó i pastanaga - Lluç empanat s/gluten - Patates fregides - Pa s/ gluten Fruita de temporada			
E Kcal HC g PROT g LIP g 733,77 77,38 42,95 28,05	E Kcal HC g PROT g LIP g 912,87 118,52 34,3 33,51			

## Proposta de sopars

Us oferim la resposta més apropiada per l'equilibri nutricional de l'infant com a complement del dinar.

Si de primer plat ha dinat pasta, arròs o llegum, recomanem sopar verdura, crema de verdura o amanida i al inrevés. De segon plat si ha dinat llegum, proteïna vegetal o ou, us proposem sopar carn o peix i al inrevés. De postres, aconsellem donar fruita fresca cada dia i reservar 1-2 dies pels làctics Bon profit!

# Escola Taula Rodona

MENÚ BASAL SENSE GLUTEN NI LLET NI LLEGUMS NI FREGITS

novembre 2021



dilluns, 1 novembre	dimarts, 2 novembre	dimecres, 3 novembre	dijous, 4 novembre	divendres, 5 novembre
FESTIU	Amanida verda (enciam, pastanaga, olives i blat de moro) Paella marinera s/pèsols *** Pa s/ gluten Fruita de temporada	Crema de carbassó Pit de pollastre a la planxa Amanida d'enciam i tomàquet Pa s/ gluten Fruita de temporada	Espaguetis a la napolitana s/gluten Bacallà al forn amb verdures Amanida d'enciam, pastanaga i olives Pa s/ gluten Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patates i oli d'oliva Truita francesa Amanida d'enciam i blat de moro Pa s/ gluten Fruita de temporada
E <sub>Kcal</sub> HC <sub>g</sub> PROT <sub>g</sub> LIP <sub>g</sub>	624,16 94,33 18,15 19,36	690,46 79,47 43,06 22,26	802,81 109,97 32,57 25,85	694,51 74,24 26,24 32,51
dilluns, 8 novembre	dimarts, 9 novembre	dimecres, 10 novembre	dijous, 11 novembre	divendres, 12 novembre
Trinxat de col i patata Gall dindi estofat amb verdures s/pèsols *** Pa s/ gluten Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de verdures Bacallà al forn amb samfaina Amanida d'enciam i blat de moro Pa s/ gluten Fruita de temporada	Crema de carbassa amb rostes s/gluten Llom a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Pa s/ gluten Fruita de temporada	Tallarines Thai s/gluten Pit de pollastre a la planxa Amanida d'enciam i cogombre Pa s/ gluten Fruita de temporada	Minestra de verdura amb oli d'oliva Truita de tonyina Amanida d'enciam i olives Pa s/ gluten Fruita de temporada
E <sub>Kcal</sub> HC <sub>g</sub> PROT <sub>g</sub> LIP <sub>g</sub>	641,51 85,54 37,87 16,43	781,29 103,9 32,36 26,25	676,38 79,65 32,97 25,1	734,35 90,97 42,06 22,47
dilluns, 15 novembre	dimarts, 16 novembre	dimecres, 17 novembre	dijous, 18 novembre	divendres, 19 novembre
Macarrons a la napolitana s/gluten Limanda al forn amb verdures i tomàquet *** Pa s/ gluten Fruita de temporada	Crema de verdures amb rostes s/gluten Truita de xampinyons Amanida d'enciam i pastanaga Pa s/ gluten Fruita de temporada	Arròs amb bolets s/làctics Pernillets de pollastre amb salsa de taronja Amanida d'enciam i tomàquet Pa s/ gluten Fruita de temporada	Sopa de pollastre amb pasta s/gluten Fricandó de vedella amb verdures Amanida d'enciam, pastanaga i olives Pa s/ gluten Fruita de temporada	Amanida de tomàquet i tonyina Lluç al forn amb ceba, tomàquet i patates *** Pa s/ gluten Fruita de temporada
E <sub>Kcal</sub> HC <sub>g</sub> PROT <sub>g</sub> LIP <sub>g</sub>	737,04 104,34 34,2 20,32	748,43 79,05 27,26 35,91	809,26 98,96 34,64 30,54	734,79 70,6 35 34,71
dilluns, 22 novembre	dimarts, 23 novembre	dimecres, 24 novembre	dijous, 25 novembre	divendres, 26 novembre
Espaguetis integrals amb verdures s/gluten Truita de gall d'indi Amanida d'enciam i blat de moro Pa s/ gluten Fruita de temporada	Amanida verda (enciam, pastanaga, olives i blat de moro) amb ou dur Macarrons s/gluten a la napolitana *** Pa s/ gluten Fruita de temporada	Crema de verdures amb rostes s/gluten Pit de pollastre a la planxa *** Pa s/ gluten Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet Salmó amb verdures a la papillote Amanida d'enciam i cogombre Pa s/ gluten Fruita de temporada	Patates estofades amb verdures Lluç a la planxa Amanida d'enciam i olives Pa s/ gluten Fruita de temporada
E <sub>Kcal</sub> HC <sub>g</sub> PROT <sub>g</sub> LIP <sub>g</sub>	819,49 95,87 33,2 33,69	609,19 95,28 15,64 18,39	626,32 75,16 42,99 17,08	849,48 101,03 32,05 35,24
dilluns, 29 novembre	dimarts, 30 novembre			
Crema de verdures amb rostes s/gluten Gall dindi estofat amb verdures Amanida d'enciam i pastanaga Pa s/ gluten Fruita de temporada	Arròs amb carbassó i pastanaga Lluç a la planxa Patates fregides Pa s/ gluten Fruita de temporada			
E <sub>Kcal</sub> HC <sub>g</sub> PROT <sub>g</sub> LIP <sub>g</sub>	735,45 88,76 39,37 24,77	861,23 113,65 37,96 28,31		

## Proposta de sopars

Us oferim la resposta més apropiada per l'equilibri nutricional de l'infant com a complement del dinar.

Si de primer plat ha dinat pasta, arròs o llegum, recomanem sopar verdura, crema de verdura o amanida i al inrevés. De segon plat si ha dinat llegum, proteïna vegetal o ou, us proposem sopar carn o peix i al inrevés. De postres, aconsellem donar fruita fresca cada dia i reservar 1-2 dies pels làctics Bon profit!

MENÚS ELABORATS PER:

Mònica Esteve Graner

Dietista- Nutricionista. Núm. de col·legiada CAT000211

# Escola Taula Rodona

## MENÚ BASAL SENSE LÀCTICS

### novembre 2021



dilluns, 1 novembre	dimarts, 2 novembre	dimecres, 3 novembre	dijous, 4 novembre	divendres, 5 novembre
<b>FESTIU</b>	Amanida verda (enciam, pastanaga, olives i blat de moro) Paella marinera amb pèsols *** Pa integral Fruita de temporada	Mongetes blanques amb carbassa - - - - Pit de pollastre a la planxa Amanida d'enciam i tomàquet Pa Fruita de temporada	Espaguetis integrals a la napolitana - - - - Bacallà al forn amb verdures Amanida d'enciam, pastanaga i olives Pa integral Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patates i oli d'oliva - - - - Truita francesa Amanida d'enciam i blat de moro Pa Fruita de temporada
	E <sub>Kcal</sub> 608,42 HC <sub>g</sub> 89,41 PROT <sub>g</sub> 18,55 LIP <sub>g</sub> 19,62	E <sub>Kcal</sub> 715,97 HC <sub>g</sub> 79,8 PROT <sub>g</sub> 48,86 LIP <sub>g</sub> 22,37	E <sub>Kcal</sub> 791,69 HC <sub>g</sub> 99,35 PROT <sub>g</sub> 36,45 LIP <sub>g</sub> 27,61	E <sub>Kcal</sub> 694,51 HC <sub>g</sub> 74,24 PROT <sub>g</sub> 26,24 LIP <sub>g</sub> 32,51
dilluns, 8 novembre	dimarts, 9 novembre	dimecres, 10 novembre	dijous, 11 novembre	divendres, 12 novembre
Trinxat de col i patata - - - - Gall dindi estofat amb verdures - - - - Pa Iogurt natural soja	Arròs integral amb salsa de verdures Bacallà al forn amb samfaina Amanida d'enciam i blat de moro Pa integral Fruita de temporada	Crema de carbassa amb rostes Cigrons saltats amb sofregit de ceba i tomàquet - - - - Pa Fruita de temporada	Tallarines Thai - - - - Nuggets de pollastre casolans Amanida d'enciam i cogombre Pa integral Fruita de temporada	Lenties amb verdures de temporada - - - - Truita de tonyina Amanida d'enciam i olives Pa Fruita de temporada
E <sub>Kcal</sub> 624,53 HC <sub>g</sub> 72,06 PROT <sub>g</sub> 42,65 LIP <sub>g</sub> 18,41	E <sub>Kcal</sub> 765,55 HC <sub>g</sub> 98,98 PROT <sub>g</sub> 32,76 LIP <sub>g</sub> 26,51	E <sub>Kcal</sub> 789,86 HC <sub>g</sub> 112,83 PROT <sub>g</sub> 26,72 LIP <sub>g</sub> 25,74	E <sub>Kcal</sub> 811,77 HC <sub>g</sub> 85,25 PROT <sub>g</sub> 47,29 LIP <sub>g</sub> 31,29	E <sub>Kcal</sub> 792,08 HC <sub>g</sub> 75,86 PROT <sub>g</sub> 40,26 LIP <sub>g</sub> 36,4
dilluns, 15 novembre	dimarts, 16 novembre	dimecres, 17 novembre	dijous, 18 novembre	divendres, 19 novembre
Macarrons a la napolitana Limanda al forn amb verdures i tomàquet - - - - Pa Iogurt natural soja	Mongetes blanques amb verdures Truita de xampinyons - - - Amanida d'enciam i pastanaga Pa integral Fruita de temporada	Arròs amb bolets s/làctics Pernillets de pollastre amb salsa de taronja Amanida d'enciam i tomàquet Pa Fruita de temporada	Sopa de pollastre amb pasta integral Fricandó de vedella amb verdures Amanida d'enciam, pastanaga i olives Pa integral Fruita de temporada	Amanida de tomàquet i tonyina Lenties amb quinoa i verdures - - - - Pa Fruita de temporada
E <sub>Kcal</sub> 724,68 HC <sub>g</sub> 85,16 PROT <sub>g</sub> 42,46 LIP <sub>g</sub> 23,8	E <sub>Kcal</sub> 784,61 HC <sub>g</sub> 80,71 PROT <sub>g</sub> 33,52 LIP <sub>g</sub> 36,41	E <sub>Kcal</sub> 809,26 HC <sub>g</sub> 98,96 PROT <sub>g</sub> 34,64 LIP <sub>g</sub> 30,54	E <sub>Kcal</sub> 719,05 HC <sub>g</sub> 65,68 PROT <sub>g</sub> 35,4 LIP <sub>g</sub> 34,97	E <sub>Kcal</sub> 647,12 HC <sub>g</sub> 83,3 PROT <sub>g</sub> 27,63 LIP <sub>g</sub> 22,6
dilluns, 22 novembre	dimarts, 23 novembre	dimecres, 24 novembre	dijous, 25 novembre	divendres, 26 novembre
Espaguetis integrals amb verdures - - - - Truita de gall dindi - - - - Amanida d'enciam i blat de moro Pa Iogurt natural soja	Amanida verda (enciam, pastanaga, olives i blat de moro) Macarrons amb bolonyesa vegetal de soia - - - - - - - Pa integral Fruita de temporada	Pèsols i patata saltejats amb ceba i oli d'oliva - - - - Pit de pollastre a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Pa Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet - - - - Salmó amb verdures a la papillote Amanida d'enciam i cogombre Pa integral Fruita de temporada	Patates estofades amb verdures - - - - Lluç a la romana Amanida d'enciam i olives Pa Fruita de temporada
E <sub>Kcal</sub> 802,51 HC <sub>g</sub> 82,39 PROT <sub>g</sub> 37,98 LIP <sub>g</sub> 35,67	E <sub>Kcal</sub> 616,71 HC <sub>g</sub> 97,85 PROT <sub>g</sub> 19,61 LIP <sub>g</sub> 15,93	E <sub>Kcal</sub> 695,48 HC <sub>g</sub> 74,21 PROT <sub>g</sub> 52,77 LIP <sub>g</sub> 20,84	E <sub>Kcal</sub> 833,74 HC <sub>g</sub> 96,11 PROT <sub>g</sub> 32,45 LIP <sub>g</sub> 35,5	E <sub>Kcal</sub> 733,92 HC <sub>g</sub> 86,84 PROT <sub>g</sub> 34,09 LIP <sub>g</sub> 27,8
dilluns, 29 novembre	dimarts, 30 novembre			
Crema de verdures amb rostes - - - - Gall dindi estofat amb verdures - - - - Amanida d'enciam i pastanaga Pa Iogurt natural soja	Arròs amb carbassó i pastanaga - - - - Lluç empanat casolà - - - - Patates fregides Pa integral Fruita de temporada			
E <sub>Kcal</sub> 723,84 HC <sub>g</sub> 76,1 PROT <sub>g</sub> 44,38 LIP <sub>g</sub> 26,88	E <sub>Kcal</sub> 897,13 HC <sub>g</sub> 113,6 PROT <sub>g</sub> 34,7 LIP <sub>g</sub> 33,77			

## Proposta de sopars

Us oferim la resposta més apropiada per l'equilibri nutricional de l'infant com a complement del dinar.

Si de primer plat ha dinat pasta, arròs o llegum, recomanem sopar verdura, crema de verdura o amanida al inrevés. De segon plat si ha dinat llegum, proteïna vegetal o ou, us proposem sopar carn o peix i al inrevés. De postres, aconsellem donar fruita fresca cada dia i reservar 1-2 dies pels làctics Bon profit!

MENÚS ELABORATS PER:  
Mònica Esteve Graner  
Dietista- Nutricionista. Núm. de col·legiada CAT000211

# Escola Taula Rodona

**MENÚ BASAL SENSE LÀCTICS NI MARISC**  
novembre 2021



dilluns, 1 novembre	dimarts, 2 novembre	dimecres, 3 novembre	dijous, 4 novembre	divendres, 5 novembre
<b>FESTIU</b>	Amanida verda (enciam, pastanaga, olives i blat de moro) amb ou dur Arròs amb carbassó i pastanaga *** Pa integral Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 587,73 HC <sub>g</sub> 97,32 PROT <sub>g</sub> 11,7 LIP <sub>g</sub> 16,85	Mongetes blanques amb carbassa Pit de pollastre a la planxa Amanida d'enciam i tomàquet Pa Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 715,97 HC <sub>g</sub> 79,8 PROT <sub>g</sub> 48,86 LIP <sub>g</sub> 22,37	Espaguetis integrals a la napolitana Bacallà al forn amb verdures Amanida d'enciam, pastanaga i olives Pa integral Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 791,69 HC <sub>g</sub> 99,35 PROT <sub>g</sub> 36,45 LIP <sub>g</sub> 27,61	Mongeta tendra amb patates i oli d'oliva Truita francesa Amanida d'enciam i blat de moro Pa Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 694,51 HC <sub>g</sub> 74,24 PROT <sub>g</sub> 26,24 LIP <sub>g</sub> 32,51
dilluns, 8 novembre	dimarts, 9 novembre	dimecres, 10 novembre	dijous, 11 novembre	divendres, 12 novembre
Trinxat de col i patata Gall dindi estofat amb verdures *** Pa Iogurt natural soja E <sub>Kcal</sub> 624,53 HC <sub>g</sub> 72,06 PROT <sub>g</sub> 42,65 LIP <sub>g</sub> 18,41	Arròs integral amb salsa de verdures Bacallà al forn amb samfaina Amanida d'enciam i blat de moro Pa integral Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 765,55 HC <sub>g</sub> 98,98 PROT <sub>g</sub> 32,76 LIP <sub>g</sub> 26,51	Crema de carbassa amb rostes Cigrons saltats amb sofregit de ceba i tomàquet *** Pa Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 789,86 HC <sub>g</sub> 112,83 PROT <sub>g</sub> 26,72 LIP <sub>g</sub> 25,74	Tallarines Thai Nuggets de pollastre casolans Amanida d'enciam i cogombre Pa integral Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 811,77 HC <sub>g</sub> 85,25 PROT <sub>g</sub> 47,29 LIP <sub>g</sub> 31,29	Lenties amb verdures de temporada Truita de tonyina Amanida d'enciam i olives Pa Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 792,08 HC <sub>g</sub> 75,86 PROT <sub>g</sub> 40,26 LIP <sub>g</sub> 36,4
dilluns, 15 novembre	dimarts, 16 novembre	dimecres, 17 novembre	dijous, 18 novembre	divendres, 19 novembre
Macarrons a la napolitana Limanda al forn amb verdures i tomàquet *** Pa Iogurt natural soja E <sub>Kcal</sub> 724,68 HC <sub>g</sub> 85,16 PROT <sub>g</sub> 42,46 LIP <sub>g</sub> 23,8	Mongetes blanques amb verdures Truita de xampinyons Amanida d'enciam i pastanaga Pa integral Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 784,61 HC <sub>g</sub> 80,71 PROT <sub>g</sub> 33,52 LIP <sub>g</sub> 36,41	Arròs amb bolets s/làctics Pernillets de pollastre amb salsa de taronja Amanida d'enciam i tomàquet Pa Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 809,26 HC <sub>g</sub> 98,96 PROT <sub>g</sub> 34,64 LIP <sub>g</sub> 30,54	Sopa de pollastre amb pasta integral Fricandó de vedella amb verdures Amanida d'enciam, pastanaga i olives Pa integral Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 719,05 HC <sub>g</sub> 65,68 PROT <sub>g</sub> 35,4 LIP <sub>g</sub> 34,97	Amanida de tomàquet i tonyina Lenties amb quinoa i verdures *** Pa Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 647,12 HC <sub>g</sub> 83,3 PROT <sub>g</sub> 27,63 LIP <sub>g</sub> 22,6
dilluns, 22 novembre	dimarts, 23 novembre	dimecres, 24 novembre	dijous, 25 novembre	divendres, 26 novembre
Espaguetis integrals amb verdures Truita de gall d'indi Amanida d'enciam i blat de moro Pa Iogurt natural soja E <sub>Kcal</sub> 802,51 HC <sub>g</sub> 82,39 PROT <sub>g</sub> 37,98 LIP <sub>g</sub> 35,67	Amanida verda (enciam, pastanaga, olives i blat de moro) Macarrons amb bolonyesa vegetal de soia *** Pa integral Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 616,71 HC <sub>g</sub> 97,85 PROT <sub>g</sub> 19,61 LIP <sub>g</sub> 15,93	Pèsols i patata saltejats amb ceba i oli d'oliva Pit de pollastre a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Pa Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 695,48 HC <sub>g</sub> 74,21 PROT <sub>g</sub> 52,77 LIP <sub>g</sub> 20,84	Arròs amb salsa de tomàquet Salmó amb verdures a la papillote Amanida d'enciam i cogombre Pa integral Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 833,74 HC <sub>g</sub> 96,11 PROT <sub>g</sub> 32,45 LIP <sub>g</sub> 35,5	Patates estofades amb verdures Lluç a la romana Amanida d'enciam i olives Pa Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 733,92 HC <sub>g</sub> 86,84 PROT <sub>g</sub> 34,09 LIP <sub>g</sub> 27,8
dilluns, 29 novembre	dimarts, 30 novembre			
Crema de verdures amb rostes Gall dindi estofat amb verdures Amanida d'enciam i pastanaga Pa Iogurt natural soja E <sub>Kcal</sub> 723,84 HC <sub>g</sub> 76,1 PROT <sub>g</sub> 44,38 LIP <sub>g</sub> 26,88	Arròs amb carbassó i pastanaga Lluç empanat casolà Patates fregides Pa integral Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 897,13 HC <sub>g</sub> 113,6 PROT <sub>g</sub> 34,7 LIP <sub>g</sub> 33,77			

## Proposta de sopars

Us oferim la resposta més apropiada per l'equilibri nutricional de l'infant com a complement del dinar.

Si de primer plat ha dinat pasta, arròs o llegum, recomanem sopar verdura, crema de verdura o amani al inrevés. De segon plat si ha dinat llegum, proteïna vegetal o ou, us proposem sopar carn o peix i a inrevés. De postres, aconsellem donar fruita fresca cada dia i reservar 1-2 dies pels làctics Bon profit

MENÚS ELABORATS PER:  
Mònica Esteve Graner  
Dietista- Nutricionista. Núm. de col·legiada CAT000211





dilluns, 1 novembre	dimarts, 2 novembre	dimecres, 3 novembre	dijous, 4 novembre	divendres, 5 novembre
FESTIU	Amanida verda (enciam, pastanaga, olives i blat de moro) Paella marinera s/pèsols *** Pa integral Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 608,42 HC <sub>g</sub> 89,41 PROT <sub>g</sub> 18,55 LIP <sub>g</sub> 19,62	Crema de carbassó Pit de pollastre a la planxa Amanida d'enciam i tomàquet Pa Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 690,46 HC <sub>g</sub> 79,47 PROT <sub>g</sub> 43,06 LIP <sub>g</sub> 22,26	Espaguetis integrals a la napolitana Bacallà al forn amb verdures Amanida d'enciam, pastanaga i olives Pa integral Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 791,69 HC <sub>g</sub> 99,35 PROT <sub>g</sub> 36,45 LIP <sub>g</sub> 27,61	Mongeta tendra amb patates i oli d'oliva Truita francesa Amanida d'enciam i blat de moro Pa Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 694,51 HC <sub>g</sub> 74,24 PROT <sub>g</sub> 26,24 LIP <sub>g</sub> 32,51
dilluns, 8 novembre	dimarts, 9 novembre	dimecres, 10 novembre	dijous, 11 novembre	divendres, 12 novembre
Trinxat de col i patata Gall dindi estofat amb verdures s/pèsols *** Pa Iogurt natural E <sub>Kcal</sub> 639,83 HC <sub>g</sub> 74,16 PROT <sub>g</sub> 41,45 LIP <sub>g</sub> 19,71	Arròs integral amb salsa de verdures Bacallà al forn amb samfaina Amanida d'enciam i blat de moro Pa integral Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 765,55 HC <sub>g</sub> 98,98 PROT <sub>g</sub> 32,76 LIP <sub>g</sub> 26,51	Crema de carbassa amb rostes Llom a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Pa Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 679,34 HC <sub>g</sub> 79,86 PROT <sub>g</sub> 33,23 LIP <sub>g</sub> 25,22	Tallarines Thai Nuggets de pollastre casolans Amanida d'enciam i cogombre Pa integral Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 811,77 HC <sub>g</sub> 85,25 PROT <sub>g</sub> 47,29 LIP <sub>g</sub> 31,29	Minestra de verdura amb oli d'oliva Truita de tonyina Amanida d'enciam i olives Pa Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 759,46 HC <sub>g</sub> 76,07 PROT <sub>g</sub> 33,02 LIP <sub>g</sub> 35,9
dilluns, 15 novembre	dimarts, 16 novembre	dimecres, 17 novembre	dijous, 18 novembre	divendres, 19 novembre
Macarrons a la napolitana Limanda al forn amb verdures i tomàquet *** Pa Iogurt natural E <sub>Kcal</sub> 739,98 HC <sub>g</sub> 87,26 PROT <sub>g</sub> 41,26 LIP <sub>g</sub> 25,1	Crema de verdures amb rostes Truita de xampinyons Amanida d'enciam i pastanaga Pa integral Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 738,06 HC <sub>g</sub> 74,95 PROT <sub>g</sub> 27,89 LIP <sub>g</sub> 36,3	Arròs amb bolets Pernillets de pollastre amb salsa de taronja Amanida d'enciam i tomàquet Pa Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 809,26 HC <sub>g</sub> 98,96 PROT <sub>g</sub> 34,64 LIP <sub>g</sub> 30,54	Sopa de pollastre amb pasta integral Fricandó de vedella amb verdures Amanida d'enciam, pastanaga i olives Pa integral Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 719,05 HC <sub>g</sub> 65,68 PROT <sub>g</sub> 35,4 LIP <sub>g</sub> 34,97	Amanida de tomàquet i tonyina Luç al forn amb ceba, tomàquet i patates *** Pa Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 556,28 HC <sub>g</sub> 50,26 PROT <sub>g</sub> 35,89 LIP <sub>g</sub> 23,52
dilluns, 22 novembre	dimarts, 23 novembre	dimecres, 24 novembre	dijous, 25 novembre	divendres, 26 novembre
Espaguetis integrals amb verdures Truita de gall d'indi Amanida d'enciam i blat de moro Pa Iogurt natural E <sub>Kcal</sub> 817,81 HC <sub>g</sub> 84,49 PROT <sub>g</sub> 36,78 LIP <sub>g</sub> 36,97	Amanida verda (enciam, pastanaga, olives i blat de moro) amb ou dur Macarrons a la napolitana *** Pa integral Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 593,45 HC <sub>g</sub> 90,36 PROT <sub>g</sub> 16,04 LIP <sub>g</sub> 18,65	Crema de verdures amb rostes Pollastre a la italiana *** Pa Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 767,81 HC <sub>g</sub> 81,25 PROT <sub>g</sub> 40,39 LIP <sub>g</sub> 31,25	Arròs amb salsa de tomàquet Salmó amb verdures a la papillote Amanida d'enciam i cogombre Pa integral Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 833,74 HC <sub>g</sub> 96,11 PROT <sub>g</sub> 32,45 LIP <sub>g</sub> 35,5	Patates estofades amb verdures Bunyols de bacallà Amanida d'enciam i olives Pa Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 873,08 HC <sub>g</sub> 115,82 PROT <sub>g</sub> 16,59 LIP <sub>g</sub> 38,16
dilluns, 29 novembre	dimarts, 30 novembre			
Crema de verdures amb rostes Gall dindi estofat amb verdures Amanida d'enciam i pastanaga Pa Iogurt natural E <sub>Kcal</sub> 739,14 HC <sub>g</sub> 78,2 PROT <sub>g</sub> 43,18 LIP <sub>g</sub> 28,18	Arròs amb carbassó i pastanaga Luç empanat casolà Patates fregides Pa integral Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 897,13 HC <sub>g</sub> 113,6 PROT <sub>g</sub> 34,7 LIP <sub>g</sub> 33,77			

## Proposta de sopars

Us oferim la resposta més apropiada per l'equilibri nutricional de l'infant com a complement del dinar.

Si de primer plat ha dinat pasta, arròs o llegum, recomanem sopar verdura, crema de verdura o amanida i al inrevés. De segon plat si ha dinat llegum, proteïna vegetal o ou, us proposem sopar carn o peix i al inrevés. De postres, aconsellem donar fruita fresca cada dia i reservar 1-2 dies pels làctics Bon profit!



dilluns, 1 novembre	dimarts, 2 novembre	dimecres, 3 novembre	dijous, 4 novembre	divendres, 5 novembre
<b>FESTIU</b>	Arròs amb verdures Llom a la planxa Amanida d'enciam i cogombre Pa integral Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 703,54 HC <sub>g</sub> 90,36 PROT <sub>g</sub> 33,82 LIP <sub>g</sub> 22,98	Mongetes blanques amb carbassa Pit de pollastre a la planxa Amanida d'enciam i tomàquet Pa Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 715,97 HC <sub>g</sub> 79,8 PROT <sub>g</sub> 48,86 LIP <sub>g</sub> 22,37	Espaguetis integrals a la napolitana Truita francesa Amanida d'enciam, pastanaga i olives Pa integral Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 807,91 HC <sub>g</sub> 88,36 PROT <sub>g</sub> 31,29 LIP <sub>g</sub> 36,59	Mongeta tendra amb patates i oli d'oliva Canelons de carn gratinats Amanida d'enciam i blat de moro Pa Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 868,23 HC <sub>g</sub> 99,28 PROT <sub>g</sub> 27,89 LIP <sub>g</sub> 39,95
dilluns, 8 novembre	dimarts, 9 novembre	dimecres, 10 novembre	dijous, 11 novembre	divendres, 12 novembre
Trinxat de col i patata Gall dindi estofat amb verdures *** Pa Iogurt natural E <sub>Kcal</sub> 639,83 HC <sub>g</sub> 74,16 PROT <sub>g</sub> 41,45 LIP <sub>g</sub> 19,71	Arròs integral amb salsa de verdures Pit de pollastre a la planxa Amanida d'enciam i blat de moro Pa integral Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 720,02 HC <sub>g</sub> 91,23 PROT <sub>g</sub> 43,73 LIP <sub>g</sub> 20,02	Crema de carbassa amb rostes Cigrons saltats amb sofregit de ceba i tomàquet *** Pa Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 789,86 HC <sub>g</sub> 112,83 PROT <sub>g</sub> 26,72 LIP <sub>g</sub> 25,74	Tallarines Thai Nuggets de pollastre casolans Amanida d'enciam i cogombre Pa integral Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 811,77 HC <sub>g</sub> 85,25 PROT <sub>g</sub> 47,29 LIP <sub>g</sub> 31,29	Llenties amb verdures de temporada Truita francesa Amanida d'enciam i olives Pa Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 752,76 HC <sub>g</sub> 75,86 PROT <sub>g</sub> 35,02 LIP <sub>g</sub> 34,36
dilluns, 15 novembre	dimarts, 16 novembre	dimecres, 17 novembre	dijous, 18 novembre	divendres, 19 novembre
Macarrons a la napolitana Pit de pollastre a la planxa Amanida d'enciam i cogombre Pa Iogurt natural E <sub>Kcal</sub> 781,48 HC <sub>g</sub> 81,2 PROT <sub>g</sub> 51,62 LIP <sub>g</sub> 27,8	Mongetes blanques amb verdures Truita de xampinyons Amanida d'enciam i pastanaga Pa integral Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 784,61 HC <sub>g</sub> 80,71 PROT <sub>g</sub> 33,52 LIP <sub>g</sub> 36,41	Arròs amb bolets Pernilets de pollastre amb salsa de taronja Amanida d'enciam i tomàquet Pa Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 809,26 HC <sub>g</sub> 98,96 PROT <sub>g</sub> 34,64 LIP <sub>g</sub> 30,54	Sopa de pollastre amb pasta integral Fricandó de vedella amb verdures Amanida d'enciam, pastanaga i olives Pa integral Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 719,05 HC <sub>g</sub> 65,68 PROT <sub>g</sub> 35,4 LIP <sub>g</sub> 34,97	Amanida verda (enciam, pastanaga, olives i blat de moro) Llenties amb quinoa i verdures *** Pa Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 537,96 HC <sub>g</sub> 81,41 PROT <sub>g</sub> 16,18 LIP <sub>g</sub> 16,4
dilluns, 22 novembre	dimarts, 23 novembre	dimecres, 24 novembre	dijous, 25 novembre	divendres, 26 novembre
Espaguetis integrals amb verdures Truita de gall d'indi Amanida d'enciam i blat de moro Pa Iogurt natural E <sub>Kcal</sub> 817,81 HC <sub>g</sub> 84,49 PROT <sub>g</sub> 36,78 LIP <sub>g</sub> 36,97	Amanida verda (enciam, pastanaga, olives i blat de moro) Macarrons amb bolonyesa vegetal de soia *** Pa integral Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 616,71 HC <sub>g</sub> 97,85 PROT <sub>g</sub> 19,61 LIP <sub>g</sub> 15,93	Pèsols i patata saltejats amb ceba i oli d'oliva Pollastre a la italiana *** Pa Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 776,67 HC <sub>g</sub> 77,69 PROT <sub>g</sub> 49,45 LIP <sub>g</sub> 29,79	Arròs amb salsa de tomàquet Truita francesa Amanida d'enciam i cogombre Pa integral Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 792,61 HC <sub>g</sub> 93,68 PROT <sub>g</sub> 28,04 LIP <sub>g</sub> 33,97	Patates estofades amb verdures Nuggets de pollastre casolans Amanida d'enciam i olives Pa Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 789,22 HC <sub>g</sub> 84,22 PROT <sub>g</sub> 45,09 LIP <sub>g</sub> 30,22
dilluns, 29 novembre	dimarts, 30 novembre			
Crema de verdures amb rostes Gall dindi estofat amb verdures Amanida d'enciam i pastanaga Pa Iogurt natural E <sub>Kcal</sub> 739,14 HC <sub>g</sub> 78,2 PROT <sub>g</sub> 43,18 LIP <sub>g</sub> 28,18	Arròs amb carbassó i pastanaga Nuggets de pollastre casolans Patates fregides Pa integral Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 959,72 HC <sub>g</sub> 113,61 PROT <sub>g</sub> 47,21 LIP <sub>g</sub> 35,16			

### Proposta de sopars

Us oferim la resposta més apropiada per l'equilibri nutricional de l'infant com a complement del dinar.

Si de primer plat ha dinat pasta, arròs o llegum, recomanem sopar verdura, crema de verdura o amanid al inrevés. De segon plat si ha dinat llegum, proteïna vegetal o ou, us proposem sopar carn o peix i al inrevés. De postres, aconsellem donar fruita fresca cada dia i reservar 1-2 dies pels làctics Bon profit!

# Escola Taula Rodona

## MENÚ BASAL SENSE PEIX NI MARISC

novembre 2021



dilluns, 1 novembre	dimarts, 2 novembre	dimecres, 3 novembre	dijous, 4 novembre	divendres, 5 novembre
<b>FESTIU</b>	Arròs amb verdures Llom a la planxa Amanida d'enciam i cogombre Pa integral Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 703,54 HC <sub>g</sub> 90,36 PROT <sub>g</sub> 33,82 LIP <sub>g</sub> 22,98	Mongetes blanques amb carbassa Pit de pollastre a la planxa Amanida d'enciam i tomàquet Pa Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 715,97 HC <sub>g</sub> 79,8 PROT <sub>g</sub> 48,86 LIP <sub>g</sub> 22,37	Espaguetis integrals a la napolitana Truita francesa Amanida d'enciam, pastanaga i olives Pa integral Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 807,91 HC <sub>g</sub> 88,36 PROT <sub>g</sub> 31,29 LIP <sub>g</sub> 36,59	Mongeta tendra amb patates i oli d'oliva Canelons de carn gratinats Amanida d'enciam i blat de moro Pa Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 868,23 HC <sub>g</sub> 99,28 PROT <sub>g</sub> 27,89 LIP <sub>g</sub> 39,95
dilluns, 8 novembre	dimarts, 9 novembre	dimecres, 10 novembre	dijous, 11 novembre	divendres, 12 novembre
Trinxat de col i patata Gall dindi estofat amb verdures *** Pa Iogurt natural E <sub>Kcal</sub> 639,83 HC <sub>g</sub> 74,16 PROT <sub>g</sub> 41,45 LIP <sub>g</sub> 19,71	Arròs integral amb salsa de verdures Pit de pollastre a la planxa Amanida d'enciam i blat de moro Pa integral Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 720,02 HC <sub>g</sub> 91,23 PROT <sub>g</sub> 43,73 LIP <sub>g</sub> 20,02	Crema de carbassa amb rostos Cigrons saltats amb sofregit de ceba i tomàquet *** Pa Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 789,86 HC <sub>g</sub> 112,83 PROT <sub>g</sub> 26,72 LIP <sub>g</sub> 25,74	Tallarines Thai Nuggets de pollastre casolans Amanida d'enciam i cogombre Pa integral Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 811,77 HC <sub>g</sub> 85,25 PROT <sub>g</sub> 47,29 LIP <sub>g</sub> 31,29	Lenties amb verdures de temporada Truita francesa Amanida d'enciam i olives Pa Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 752,76 HC <sub>g</sub> 75,86 PROT <sub>g</sub> 35,02 LIP <sub>g</sub> 34,36
dilluns, 15 novembre	dimarts, 16 novembre	dimecres, 17 novembre	dijous, 18 novembre	divendres, 19 novembre
Macarrons a la napolitana Pit de pollastre a la planxa Amanida d'enciam i cogombre Pa Iogurt natural E <sub>Kcal</sub> 781,48 HC <sub>g</sub> 81,2 PROT <sub>g</sub> 51,62 LIP <sub>g</sub> 27,8	Mongetes blanques amb verdures Truita de xampinyons Amanida d'enciam i pastanaga Pa integral Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 784,61 HC <sub>g</sub> 80,71 PROT <sub>g</sub> 33,52 LIP <sub>g</sub> 36,41	Arròs amb bolets Pernilets de pollastre amb salsa de taronja Amanida d'enciam i tomàquet Pa Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 809,26 HC <sub>g</sub> 98,96 PROT <sub>g</sub> 34,64 LIP <sub>g</sub> 30,54	Sopa de pollastre amb pasta integral Fricandó de vedella amb verdures Amanida d'enciam, pastanaga i olives Pa integral Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 719,05 HC <sub>g</sub> 65,68 PROT <sub>g</sub> 35,4 LIP <sub>g</sub> 34,97	Amanida verda (enciam, pastanaga, olives i blat de moro) Lenties amb quinoa i verdures *** Pa Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 537,96 HC <sub>g</sub> 81,41 PROT <sub>g</sub> 16,18 LIP <sub>g</sub> 16,4
dilluns, 22 novembre	dimarts, 23 novembre	dimecres, 24 novembre	dijous, 25 novembre	divendres, 26 novembre
Espaguetis integrals amb verdures Truita de gall d'indi Amanida d'enciam i blat de moro Pa Iogurt natural E <sub>Kcal</sub> 817,81 HC <sub>g</sub> 84,49 PROT <sub>g</sub> 36,78 LIP <sub>g</sub> 36,97	Amanida verda (enciam, pastanaga, olives i blat de moro) Macarrons amb bolonyesa vegetal de soia *** Pa integral Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 616,71 HC <sub>g</sub> 97,85 PROT <sub>g</sub> 19,61 LIP <sub>g</sub> 15,93	Pèsols i patata saltejats amb ceba i oli d'oliva Pollastre a la italiana *** Pa Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 776,67 HC <sub>g</sub> 77,69 PROT <sub>g</sub> 49,45 LIP <sub>g</sub> 29,79	Arròs amb salsa de tomàquet Truita francesa Amanida d'enciam i cogombre Pa integral Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 792,61 HC <sub>g</sub> 93,68 PROT <sub>g</sub> 28,04 LIP <sub>g</sub> 33,97	Patates estofades amb verdures Nuggets de pollastre casolans Amanida d'enciam i olives Pa Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 789,22 HC <sub>g</sub> 84,22 PROT <sub>g</sub> 45,09 LIP <sub>g</sub> 30,22
dilluns, 29 novembre	dimarts, 30 novembre			
Crema de verdures amb rostos Gall dindi estofat amb verdures Amanida d'enciam i pastanaga Pa Iogurt natural E <sub>Kcal</sub> 739,14 HC <sub>g</sub> 78,2 PROT <sub>g</sub> 43,18 LIP <sub>g</sub> 28,18	Arròs amb carbassó i pastanaga Nuggets de pollastre casolans Patates fregides Pa integral Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 959,72 HC <sub>g</sub> 113,61 PROT <sub>g</sub> 47,21 LIP <sub>g</sub> 35,16			

### Proposta de sopars

Us oferim la resposta més apropiada per l'equilibri nutricional de l'infant com a complement del dinar.

Si de primer plat ha dinat pasta, arròs o llegum, recomanem sopar verdura, crema de verdura o amanida i al inrevés. De segon plat si ha dinat llegum, proteïna vegetal o ou, us proposem sopar carn o peix i al inrevés. De postres, aconsellem donar fruita fresca cada dia i reservar 1-2 dies pels làctics Bon profit!

MENÚS ELABORATS PER:

Mònica Esteve Graner

Dietista- Nutricionista. Núm. de col·legiada CAT000211



dilluns, 1 novembre	dimarts, 2 novembre	dimecres, 3 novembre	dijous, 4 novembre	divendres, 5 novembre
FESTIU	Arròs amb verdures Llom a la planxa Amanida d'enciam i cogombre Pa integral Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 703,54 HC <sub>g</sub> 90,36 PROT <sub>g</sub> 33,82 LIP <sub>g</sub> 22,98	Mongetes blanques amb carbassa Pit de pollastre a la planxa Amanida d'enciam i tomàquet Pa Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 715,97 HC <sub>g</sub> 79,8 PROT <sub>g</sub> 48,86 LIP <sub>g</sub> 22,37	Espaguetis integrals a la napolitana Bacallà al forn amb verdures Amanida d'enciam, pastanaga i olives Pa integral Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 791,69 HC <sub>g</sub> 99,35 PROT <sub>g</sub> 36,45 LIP <sub>g</sub> 27,61	Mongeta tendra amb patates i oli d'oliva Canelons de carn gratinats Amanida d'enciam i blat de moro Pa Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 868,23 HC <sub>g</sub> 99,28 PROT <sub>g</sub> 27,89 LIP <sub>g</sub> 39,95
dilluns, 8 novembre	dimarts, 9 novembre	dimecres, 10 novembre	dijous, 11 novembre	divendres, 12 novembre
Trinxat de col i patata Gall dindi estofat amb verdures *** Pa Iogurt natural E <sub>Kcal</sub> 639,83 HC <sub>g</sub> 74,16 PROT <sub>g</sub> 41,45 LIP <sub>g</sub> 19,71	Arròs integral amb salsa de verdures Bacallà al forn amb samfaina Amanida d'enciam i blat de moro Pa integral Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 765,55 HC <sub>g</sub> 98,98 PROT <sub>g</sub> 32,76 LIP <sub>g</sub> 26,51	Crema de carbassa amb rostes Cigrons saltats amb sofregit de ceba i tomàquet *** Pa Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 789,86 HC <sub>g</sub> 112,83 PROT <sub>g</sub> 26,72 LIP <sub>g</sub> 25,74	Tallarines Thai Nuggets de pollastre casolans Amanida d'enciam i cogombre Pa integral Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 811,77 HC <sub>g</sub> 85,25 PROT <sub>g</sub> 47,29 LIP <sub>g</sub> 31,29	Lenties amb verdures de temporada Truita de tonyina Amanida d'enciam i olives Pa Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 792,08 HC <sub>g</sub> 75,86 PROT <sub>g</sub> 40,26 LIP <sub>g</sub> 36,4
dilluns, 15 novembre	dimarts, 16 novembre	dimecres, 17 novembre	dijous, 18 novembre	divendres, 19 novembre
Macarrons a la napolitana Limanda al forn amb verdures i tomàquet *** Pa Iogurt natural E <sub>Kcal</sub> 739,98 HC <sub>g</sub> 87,26 PROT <sub>g</sub> 41,26 LIP <sub>g</sub> 25,1	Mongetes blanques amb verdures Truita de xampinyons Amanida d'enciam i pastanaga Pa integral Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 784,61 HC <sub>g</sub> 80,71 PROT <sub>g</sub> 33,52 LIP <sub>g</sub> 36,41	Arròs amb bolets Pernillets de pollastre amb salsa de taronja Amanida d'enciam i tomàquet Pa Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 809,26 HC <sub>g</sub> 98,96 PROT <sub>g</sub> 34,64 LIP <sub>g</sub> 30,54	Sopa de pollastre amb pasta integral Fricandó de vedella amb verdures Amanida d'enciam, pastanaga i olives Pa integral Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 719,05 HC <sub>g</sub> 65,68 PROT <sub>g</sub> 35,4 LIP <sub>g</sub> 34,97	Amanida de tomàquet i tonyina Lenties amb quinoa i verdures *** Pa Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 647,12 HC <sub>g</sub> 83,3 PROT <sub>g</sub> 27,63 LIP <sub>g</sub> 22,6
dilluns, 22 novembre	dimarts, 23 novembre	dimecres, 24 novembre	dijous, 25 novembre	divendres, 26 novembre
Espaguetis integrals amb verdures Truita de gall d'indi Amanida d'enciam i blat de moro Pa Iogurt natural E <sub>Kcal</sub> 817,81 HC <sub>g</sub> 84,49 PROT <sub>g</sub> 36,78 LIP <sub>g</sub> 36,97	Amanida verda (enciam, pastanaga, olives i blat de moro) Macarrons amb bolonyesa vegetal de soia *** Pa integral Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 616,71 HC <sub>g</sub> 97,85 PROT <sub>g</sub> 19,61 LIP <sub>g</sub> 15,93	Pèsols i patata saltejats amb ceba i oli d'oliva Pollastre a la italiana *** Pa Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 776,67 HC <sub>g</sub> 77,69 PROT <sub>g</sub> 49,45 LIP <sub>g</sub> 29,79	Arròs amb salsa de tomàquet Salmó amb verdures a la papillote Amanida d'enciam i cogombre Pa integral Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 833,74 HC <sub>g</sub> 96,11 PROT <sub>g</sub> 32,45 LIP <sub>g</sub> 35,5	Patates estofades amb verdures Nuggets de pollastre casolans Amanida d'enciam i olives Pa Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 789,22 HC <sub>g</sub> 84,22 PROT <sub>g</sub> 45,09 LIP <sub>g</sub> 30,22
dilluns, 29 novembre	dimarts, 30 novembre			
Crema de verdures amb rostes Gall dindi estofat amb verdures Amanida d'enciam i pastanaga Pa Iogurt natural E <sub>Kcal</sub> 739,14 HC <sub>g</sub> 78,2 PROT <sub>g</sub> 43,18 LIP <sub>g</sub> 28,18	Arròs amb carbassó i pastanaga Lluç empanat casolà Patates fregides Pa integral Fruita de temporada E <sub>Kcal</sub> 897,13 HC <sub>g</sub> 113,6 PROT <sub>g</sub> 34,7 LIP <sub>g</sub> 33,77			

## Proposta de sopars

Us oferim la resposta més apropiada per l'equilibri nutricional de l'infant com a complement del dinar.

Si de primer plat ha dinat pasta, arròs o llegum, recomanem sopar verdura, crema de verdura o amanida i al inrevés. De segon plat si ha dinat llegum, proteïna vegetal o ou, us proposem sopar carn o peix i al inrevés. De postres, aconsellem donar fruita fresca cada dia i reservar 1-2 dies per als làctics. Bon profit!

MENÚS ELABORATS PER:

Mònica Esteve Graner

Dietista- Nutricionista. Núm. de col·legiada CAT000211



dilluns, 1 novembre	dimarts, 2 novembre	dimecres, 3 novembre	dijous, 4 novembre	divendres, 5 novembre
FESTIU	Amanida verda (enciam, pastanaga, olives i blat de moro) Paella marinera amb pèsols *** Pa integral Fruita de temporada E Kcal HC g PROT g LIP g 608,42 89,41 18,55 19,62	Mongetes blanques amb carbassa Pit de pollastre a la planxa Amanida d'enciam i tomàquet Pa Fruita de temporada E Kcal HC g PROT g LIP g 715,97 79,8 48,86 22,37	Espaguetis integrals a la napolitana Bacallà al forn amb verdures Amanida d'enciam, pastanaga i olives Pa integral Fruita de temporada E Kcal HC g PROT g LIP g 791,69 99,35 36,45 27,61	Mongeta tendra amb patates i oli d'oliva Canelons de carn gratinats Amanida d'enciam i blat de moro Pa Fruita de temporada E Kcal HC g PROT g LIP g 868,23 99,28 27,89 39,95
dilluns, 8 novembre	dimarts, 9 novembre	dimecres, 10 novembre	dijous, 11 novembre	divendres, 12 novembre
Trinxat de col i patata Gall dindi estofat amb verdures *** Pa Iogurt natural E Kcal HC g PROT g LIP g 639,83 74,16 41,45 19,71	Arròs integral amb salsa de verdures Bacallà al forn amb samfaina Amanida d'enciam i blat de moro Pa integral Fruita de temporada E Kcal HC g PROT g LIP g 765,55 98,98 32,76 26,51	Crema de carbassa amb rostes Cigrons saltats amb sofregit de ceba i tomàquet *** Pa Fruita de temporada E Kcal HC g PROT g LIP g 789,86 112,83 26,72 25,74	Tallarines Thai Nuggets de lluç casolans s/ou Amanida d'enciam i cogombre Pa integral Fruita de temporada E Kcal HC g PROT g LIP g 719,34 87,53 31,24 27,14	Llenties amb verdures de temporada Llom a la planxa Amanida d'enciam i olives Pa Fruita de temporada E Kcal HC g PROT g LIP g 713,76 75,86 42,46 26,72
dilluns, 15 novembre	dimarts, 16 novembre	dimecres, 17 novembre	dijous, 18 novembre	divendres, 19 novembre
Macarrons a la napolitana Limanda al forn amb verdures i tomàquet *** Pa Iogurt natural E Kcal HC g PROT g LIP g 739,98 87,26 41,26 25,1	Crema de verdures amb rostes Mongetes blanques amb verdures Amanida d'enciam i pastanaga Pa integral Fruita de temporada E Kcal HC g PROT g LIP g 778,1 115,61 24,24 24,3	Arròs amb bolets Pernillets de pollastre amb salsa de taronja Amanida d'enciam i tomàquet Pa Fruita de temporada E Kcal HC g PROT g LIP g 809,26 98,96 34,64 30,54	Sopa de pollastre amb pasta integral Fricandó de vedella amb verdures Amanida d'enciam, pastanaga i olives Pa integral Fruita de temporada E Kcal HC g PROT g LIP g 719,05 65,68 35,4 34,97	Amanida de tomàquet i tonyina Llenties amb quinoa i verdures *** Pa Fruita de temporada E Kcal HC g PROT g LIP g 647,12 83,3 27,63 22,6
dilluns, 22 novembre	dimarts, 23 novembre	dimecres, 24 novembre	dijous, 25 novembre	divendres, 26 novembre
Espaguetis integrals amb verdures Llom a la planxa Amanida d'enciam i blat de moro Pa Iogurt natural E Kcal HC g PROT g LIP g 758,09 84,49 40,48 28,69	Amanida verda (enciam, pastanaga, olives i blat de moro) Macarrons amb bolonyesa vegetal de soja *** Pa integral Fruita de temporada E Kcal HC g PROT g LIP g 616,71 97,85 19,61 15,93	Pèsols i patata saltejats amb ceba i oli d'oliva Pollastre a la italiana *** Pa Fruita de temporada E Kcal HC g PROT g LIP g 776,67 77,69 49,45 29,79	Arròs amb salsa de tomàquet Salmó amb verdures a la papillote Amanida d'enciam i cogombre Pa integral Fruita de temporada E Kcal HC g PROT g LIP g 833,74 96,11 32,45 35,5	Patates estofades amb verdures Bunyols de bacallà Amanida d'enciam i olives Pa Fruita de temporada E Kcal HC g PROT g LIP g 873,08 115,82 16,59 38,16
dilluns, 29 novembre	dimarts, 30 novembre			
Crema de verdures amb rostes Gall dindi estofat amb verdures Amanida d'enciam i pastanaga Pa Iogurt natural E Kcal HC g PROT g LIP g 739,14 78,2 43,18 28,18	Arròs amb carbassó i pastanaga Nuggets de lluç casolans s/ou Patates fregides Pa integral Fruita de temporada E Kcal HC g PROT g LIP g 867,29 115,89 31,16 31,01			

## Proposta de sopars

Us oferim la resposta més apropiada per l'equilibri nutricional de l'infant com a complement del dinar.

Si de primer plat ha dinat pasta, arròs o llegum, recomanem sopar verdura, crema de verdura o amanida i al inrevés. De segon plat si ha dinat llegum, proteïna vegetal o ou, us proposem sopar carn o peix i al inrevés. De postres, aconsellem donar fruita fresca cada dia i reservar 1-2 dies per als làctics Bon profit!

MENÚS ELABORATS PER:

Mònica Esteve Graner

Dietista- Nutricionista. Núm. de col·legiada CAT000211