

Escola Lola Anglada

OCTUBRE '17

Menú basal



Dilluns 2		Dimarts 3		Dimecres 4		Dijous 5		Divendres 6			
Arròs a banda	4, 9, 14	Escudella barrejada	1, 9, 12	Crema de carbassó amb rostes	1, 12	Cigrons estofats amb verdures	12	Espaguets amb salsa de tomàquet i Lluç amb verdures al papillot	1, 7, 4		
Calamars a la romana	1, 3, 4, 7, 14	Carn d'olla (verdura, pilota i pollastre)	3, 12	Estofat de vedella a la jardineria	12	Truita de patates	3, 12	Tomàquet amanit	***		
Amanida de pastanaga, olives i Postres làctics	12, 7	Amanida d'enciam i olives	12	***	-	Fruita de temporada	-	Fruita de temporada	-		
E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g
802,64	100,88	33,72	29,36	841,72	77,62	42,63	40,08	716,77	93,04	31,86	24,13
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	1, 12	Mongetes blanques amb carbassa	-	Arròs amb pollastre i pastanaga	9	<p>Dia del Pilar</p> <p>Dia de lliure disposició</p>					
Fideuà de gall dindi i verdures	1, 9	Truita de formatge	3, 7	Lluç al forn amb maionesa de llimona	3, 4, 6						
***	-	Amanida d'enciam i tomàquet	12	Amanida d'enciam i brots de soja	6, 12						
Postres làctics	7	Fruita de temporada	-	Fruita de temporada	-						
E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g
807,55	124,15	26,37	22,83	815,9	79,8	37,01	38,74	803,37	90,13	35,36	33,49
Arròs Peix Fruita		Pasta Vedella Lacti		Patata Au Fruita							
Dilluns 16		Dimarts 17		Dimecres 18		Dijous 19		Divendres 20			
Macarrons a la bolonyesa	1, 6, 12	Sopa de rap amb fideus	1	Arròs tres delícies casolà	3	Mongeta tendra amb patates	12	Llenties amb verdures	12		
Truita a la francesa	3	Pollastre al forn	-	Lluç amb verdures al forn	4, 12	Botifarra esparracada amb xampinyons	6, 12	Bunyols de bacallà	1, 4		
Amanida d'enciam i tomàquet	12	Patates al forn	12	Amanida d'enciam i blat de moro	12	Amanida d'enciam i olives	12	Amanida d'enciam i pastanaga	12		
Postres làctics	7	Pinya en el seu suc	-	Fruita de temporada	-	Fruita de temporada	-	Fruita de temporada	-		
E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g
683,39	75,94	36,43	25,99	683,39	75,94	36,43	25,99	816,4	104,73	35,38	28,44
Patata Formatge fresc Fruita		Verdura Porc Fruita		Sopa Au Lacti		Crema Ou Fruita		Especial divendres			
Dilluns 23		Dimarts 24		Dimecres 25		Dijous 26		Divendres 27			
Arròs caldós de peix	4, 9, 14	Crema de verdures amb rostes	1, 12	Espirals amb verdures de temporada i Bacallà amb salsa verda	1, 7, 4, 12	Mongetes blanques amb verdures	12	Sopa de verdures amb pasta	1, 3, 9		
Croquetes d'au	1, 6, 7, 9	Hamburguesa de vedella a la planxa	6, 12	***	-	Truita de pernil cuit	3	Magra de porc amb salsa de tomàquet	-		
Amanida d'enciam i poma	12	Patates fregides	12	***	-	Amanida d'enciam i brots de soja	6, 12	Fruita de temporada	12		
Postres làctics	7	Fruita de temporada	-	Fruita de temporada	-	Fruita de temporada	-	Fruita de temporada	-		
E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g
1012,68	129,56	22	45,16	880,68	92,74	29,67	43,45	767,33	92,64	41,57	25,61
Sopa Porc Fruita		Patata Ou Lacti		Verdura Au Fruita		Arròs Verdura Lacti		Especial divendres			
Dilluns 30		Dimarts 31		<p>"Fes activitat física cada dia"</p>							
Sopa de pollastre amb pasta	1, 9	Mongeta tendra amb patates	12								
Salsitxes de porc al forn	6, 12	Fricandó de vedella amb xampinyons	-								
Patates fregides	12	Fruita de temporada	-								
Postres làctics	7	Fruita de temporada	-								
E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g				
886,63	76,65	28,01	52	759,72	75,9	34,56	35,32				
Arròs Peix Fruita		Crema Au Lacti									