



DILLUNS DIMARTS DIMECRES DIJOUS DIVENDRES

ESCOLA SALESIANES DE SEPÚLVEDA BASAL

3 LLIURE DISPOSICIÓ

4 Arròs caldós amb verdures
(porros, carbassa i xampinyons)
Truita de pernil dolç amb
amanida (enciam, pastanaga i blat
de moro)
Fruita del temps

5 Crema de pastanaga i moniato
Botifarra de porc a la planxa
amb amanida (tomàquet, blat de
moro i olives)
Fruita del temps

6 Sopa d'au amb estrelles
Rap amb pisto de verdures
(tomàquet, carbassó, albergínia i pebrots)
**logurt sostenible natural sense
sucre**

7 Cigrons guisats amb carbassa
i ceba
Contra cuixa de pollastre al
forn amb amanida (enciam,
tomàquet i olives)
Fruita del temps i **pa integral**

10 Sopa de peix amb arròs
Truita de patata amb amanida
(enciam, tomàquet i blat de moro)
Fruita del temps

11 Lenties estofades amb
verdures (pastanaga i carbassó)
Hamburguesa de vedella a la
planxa amb amanida (enciam,
olives i tomàquet)
Fruita del temps i **pa integral**

12 Crema de tardor (carbassa i
porros)
Llom arrebossat amb patata
panadera
**logurt sostenible natural
sense sucre**

13 Espaguetis a la napolitana
(tomàquet i orenga)
Peix fresc segons mercat al
forn amb amanida (enciam,
pastanaga i olives)
Fruita del temps

14 Mongeta verda amb patata
Pernilets de pollastre a la
jardinera (pèsols i pastanaga)
Fruita del temps

17 Crema de carbassó amb
crostons
Mandonguilles mixtes guisades
mar i muntanya (tires de calamar i
pastanaga) amb cuscús
Fruita del temps

18 Estofat de cigrons amb ceba i
pebrots
Truita francesa amb amanida
(tomàquet, olives i blat de moro)
Fruita del temps i **pa integral**

19 Llacets amb salsa de
formatge
Contra cuixa de pollastre al
forn amb amanida (enciam,
tomàquet i olives)
Fruita del temps

20 Patates estofades amb
verdures (ceba, pastanaga i pebrots)
Lluç a la marinera
Fruita del temps

21 Arròs 3 delícies (pernil dolç, truita,
pastanaga i pèsols)
Estofat de gall dindi amb
bolets
Flam

24 Sopa de l'àvia amb pasta
Truita de carbassó amb
amanida (enciam, olives i
pastanaga)
Fruita del temps

25 Tricolor de verdures
(mongeta verda, patata i
pastanaga)
Llom en salsa de poma i
arròs pilaf
Fruita del temps

26 Mongetes pintes amb sofregit
(salsa de tomàquet, ceba, all i pebre
vermell)
Croquetes de pollastre amb
amanida (enciam, blat de moro i olives)
Fruita del temps

27 Crema de verdures (patata,
pastanaga i carbassó)
Fideuà amb salsitxes de
porc i verdures (pebrots i ceba)
Fruita del temps i **pa
integral**

28 Arròs amb salsa de tomàquet
Bacallà al forn amb amanida
(enciam, pastanaga i olives)
**logurt sostenible natural sense
sucre**

EN TOTS ELS ÀPATS S'INCLOU PA I
AIGUA

Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 3-8 anys: Primera setmana 570 kcal, HC 66g, Lip. 18g, Prot. 36g – Segona setmana 591 kcal, HC 69g, Lip. 18.5g, Prot. 37g – Tercera setmana 581 kcal, HC 68g, Lip. 18g, Prot. 36.7g – Quarta setmana 595 kcal, HC 68g, Lip. 19g, Prot. 38g – Cinquena setmana 612 kcal, HC 71g, Lip. 20g, Prot. 37g. Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 9-13 anys: Primera setmana 738 kcal, HC 81g, Lip. 26g, Prot. 45g – Segona setmana 743 kcal, HC 78g, Lip. 27g, Prot. 47g – Tercera setmana 737 kcal, HC 79g, Lip. 26g, Prot. 46.7g – Quarta setmana 739 kcal, HC 77.8g, Lip. 28g, Prot. 43.9g – Cinquena setmana 778 kcal, HC 82.4g, Lip. 28.7g, Prot. 47.6g.