

DILLUNS

2

Tricolor de verdures
(mongeta verda, patata i pastanaga)
Llenties estofades amb arròs
Fruita del temps

9

Purè de carbassa amb
crostons
Truita francesa amb pernil
dolç i amanida (enciam,
pastanaga i olives)
Fruita del temps i **pa
integral**

16

Macarrons a la carbonara
(xampinyons, crema de llet
i formatge)
Hamburguesa de vedella a
la planxa amb amanida
(enciam, tomàquet i blat de moro)
Fruita del temps

23

Crema de carbassó amb
crostons
Llacets a la bolonyesa
vegetal (salsa de tomàquet,
ceba i soja texturitzada)
Fruita del temps

DIMARTS

3

Espaguetis integrals amb
salsa de tomàquet
Truita francesa amb
amanida (enciam, pastanaga i
blat de moro)
Fruita del temps i **pa
integral**

10

Sopa de verdures amb
fideus
Mandonguilles mixtes
amb tomàquet i patates
a daus
Fruita del temps

17

Crema de verdures (porros,
patata i pastanaga)
Ragú de gall dindi amb
bolets i ceba
Fruita del temps i **pa
integral**

24

Tricolor de verdures
(mongeta verda, patata i
pastanaga)
Botifarra de porc amb arròs
pilaf
Fruita del temps i **pa
integral**

DIMECRES

4

Patates gratinades amb
beixamel i formatge
Cuixa de pollastre al forn
amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
Fruita del temps

11

Mongetes blanques guisades
amb carbassó i pastanaga
Pollastre arrebossat amb
amanida (enciam, blat de moro i
olives)
Fruita del temps

18

Llenties guisades amb
hortalisses (carbassa i pebrot
vermell)
Truita de carbassó amb
amanida (enciam, tomàquet i
olives)
Fruita del temps

25

Sopa de peix amb pasta
Truita de patata amb
amanida (enciam, blat de moro i
olives)
Fruita del temps

DIJOS

5

Cigrons estofats amb
espinacs
Cap de llom al forn amb
salsa de xampinyons
Fruita del temps i **pa
integral**

12

Arròs 3 delícies
Peix fresc segons mercat
al forn amb amanida
(enciam, tomàquet i olives)
**logurt natural sostenible
sense sucre**

19

Arròs amb verdures
(tomàquet, ceba, pastanaga i
pèsols)
Pernilets de pollastre al
forn amb tomàquet
provençal
**logurt natural sostenible
sense sucre**

26

Llenties estofades amb
verdures (carbassa i ceba)
Contra cuixa de pollastre al
forn amb amanida (enciam,
olives i pastanaga)
Fruita del temps i **pa integral**

DIVENDRES

6

Paella vegetal (carxofes, pèsols
i pebrots)
Bacallà al forn amb
amanida (enciam, tomàquet i
olives)
**logurt natural sostenible
sense sucre**

13

Mongeta verda amb patata
Cigrons amb samfaina
(tomàquet, ceba, pebrots i
albergínia)
Fruita del temps i **pa
integral**

20

Patates estofades amb
hortalisses (porros i pebrots)
Rap al forn amb amanida
(enciam, olives i pastanaga)
Fruita del temps i **pa
integral**

27

Arròs integral amb
tomàquet
Bunyols de bacallà
amb amanida (enciam,
tomàquet i olives)
Ou de pasqua

ESCOLA SALESIANES DE SEPÚLVEDA

BASAL

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. 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.

Menús supervisats per
Dietista-Nutricionista
Col·legiada
n°CAT002423

PRIMAVERA DE SUPERPODERS!

La primavera arriba
amb colors màgics!
Maduixes que et fan
córrer com el vent,
cireres pilotes d'energia,
espinacs que et converteixen
en heroi!
Cada mossegada: una missió!
Bon profit,
arquitectes de la salut!

Hola,
soc CAROTET!
Arriba la primavera:
juguem,
mengem sa i
somriem
amb energia.

Bons
Hàbits!
Descansa bé
dormint prou hores,
perquè el son reparador recarrega
energies i millora l'aprenentatge.

EN TOTS ELS ÀPATS S'INCLOU PA I
AIGUA

