

novembre 2016

MENÚ ESCOLAR DR. SOBREQÜÉS



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

	01	02	03	04
	FESTIU	Minestra (patata, ceba, pastanaga, mongeta i pèsols) Pit de pollastre a la planxa amb xampinyons saltejats Iogurt Fageda	Espaguetis amb tires de bacó i crema de llet Truita de carabassó i ceba amb enciam ECO i blat de moro Fruita ECO	Patata i pèsols bullits amb un rajolí d'oli d'oliva Croquetes de bacallà amb tomàquet amanit Fruita ECO
07	08	09 mengem català 	10	11
Macarrons amb salsa de tomàquet Bacallà al forn amb ceba Fruita ECO	Llenties ECO amb costelló, xoriç, ceba i tomàquet Truita de patata i ceba amb enciam ECO i olives Fruita ECO	Amanida catalana Botifarra amb mongetes seques Crema catalana	Arròs a la cassola Lluç al forn amb xampinyons saltejats Fruita ECO	Sopa de fideus Pernilets de pollastre al forn amb patata i ceba Iogurt ECO
14	15	16	17	18
Arròs amb salsa de tomàquet i ou dur ratllat Pit de pollastre a la planxa amb enciam ECO i pastanaga ratllada Fruita ECO	Crema de verdures Hamburguesa a la planxa i patates xips Iogurt La Fageda	Estofat de patata amb daus de carn, mongeta i pastanaga Bacallà amb salsa de tomàquet Fruita ECO	Mongetes del ganxet bullides amb un rajolí d'oli d'oliva Truita de carabassó amb amanida d'enciam ECO i blat de moro Iogurt	Espirals amb salsa de tomàquet i formatge Calamars a la romana amb enciam ECO i olives Fruita ECO
21	22	23	24	25
Patata i mongeta bullida amb un rajolí d'oli d'oliva Salsitxes al forn amb enciam ECO i blat de moro Fruita ECO	Arròs amb salsa de tomàquet Lluç al forn a la llimona Iogurt ECO	Escudella Llom a la planxa amb xips i xampinyons Fruita ECO	Cigrons ECO i patata bullits amb un rajolí d'oli d'oliva Truita de carbassó amb enciam ECO i tomàquet amanit Flam	Espaguetis amb sofregit i carn picada Salmó al forn amb enciam ECO i olives Fruita ECO
28	29	30		
Llenties ECO amb costelló, xoriç, ceba i tomàquet Croquetes de pollastre amb enciam ECO i olives Fruita ECO	Minestra (patata, ceba, pastanaga, mongeta i pèsols) Pilota guisada amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Fruita ECO	Arròs amb pèsols, pastanaga, mongeta i formatge Truita de patata i ceba amb enciam ECO i pastanaga Iogurt La Fageda		

Revisat per la nutricionista Cristina Planella Farrugia, educació en nutrició, salut i exercici físic.



Educació | Lleure | Esport
Servei de Monitoratge
Tel.: 972 24.46.45 / 699.552.226
E-Mail: totoci@totoci.net



Capgir Serveis
Capgir Serveis
Capgir Serveis

Servei de Cuina i Gestió Administrativa
Tel.: 972 09.90.75 / 636.259.406
E-Mail: capgir@hotmail.com

PROPOSTA DE SOPAR

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

	01	02	03	04
	FESTIU	Sopa d'arròs Lluç a la planxa amb amanida Iogurt	Cuixa de pollastre al forn amb patata i tomàquet Fruita	Amanida variada Pa em tomàquet i embotit Fruita
07	08	09	10	11
Verdures a la brasa i patata caliu Llom a la planxa amb enciam Fruita	Crema de verdures Llenguado a la planxa Iogurt	Sopa de pasta Aletes de pollastre al forn amb salsa barbacoa Fruita	Endívies amb nous Truita de patates Iogurt	Mongeta, bròquil i patata Verat arrebossat amb pastanaga Fruita
14	15	16	17	18
Sopa de pasta Salmó al forn amb verdures Iogurt	Crema de carbassa Ous al forn gratinats Fruita	Minestra Pit de gall d'indi amb pa i tomàquet Iogurt	Sopa de verdures Pizza marinera Fruita	Escalivada i patata al forn Bistec de vedella Fruita
21	22	23	24	25
Crema de verdures Truita de patates Fruita	Bròquil i patata Filet de pollastre a la planxa i enciam Iogurt	Lluç al forn amb espàrrecs i patata Macedònia	Arròs caldós Tonyina a la planxa amb tomàquet Iogurt	Amanida variada Hamburguesa de vedella amb pa Fruita
28	29	30		
Puré de patata Costelles de xai amb enciam Fruita	Escalivada Rap a la planxa amb pa i tomàquet Iogurt	Mongeta, pastanaga i patata Truita de pernil Fruita		

Proposta de sopar de la nutricionista Cristina Planella Farrugia, educació en nutrició, salut i exercici físic



Educació | Lleure | Esport

Servei de Monitoratge

Tel.: 972 24.46.45 / 699.552.226

E-Mail: totoci@totoci.net



Capgir Serveis

Servei de Cuina i Gestió Administrativa

Tel.: 972 09.90.75 / 636.259.406

E-Mail: capgir@hotmail.com