

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

Fruita del temps

 Poma Golden,
 poma Royal Gala, pera Conference,
 pera Blanquilla, taronja, mandarina, meló,
 préssecs, nectarina, plàtan, kiwi

Informació nutricional:
 Sota de cada àpat es disposa de la
 informació nutricional aproximada referent a:
energia (Cal)
hidrats de carboni (HC)
proteïnes (Pro)
lípidis (Gr)

01 Mongeta verda amb patata bullida
 Llonganissa a la planxa amb enciam i olives
 Fruites del temps
526 Cal/76 HC/24 Pro/14 Gr

02 Arròs del Delta amb xampinyons, pastanaga i tonyina
 Bacallà a l'andalusa amb tomàquet amanit amb oli d'oliva
 Fruita del temps
533 Cal/45 HC/50 Pro/17 Gr

03 Mongeta blanca ecològica bullida amb patata a daus
 Cuixa de pollastre rostida amb samfaina
 Fruita del temps
535 Cal/34 HC/30 Pro/31 Gr

06 Crema de verdures de temporada
 Hamburguesa vegetal amb enciam i pastanaga
 Fruita del temps
521 Cal/45 HC/20 Pro/29 Gr

07 Arròs del Delta amb fesols, tonyina i olives
 Mandonguilles casolanes amb salsa
 Fruita del temps
553 Cal/53 HC/29 Pro/25 Gr

08 Espaguetis integrals amb salsa bolonyesa
 Filet de rap al forn amb verdures
 Fruita del temps
526 Cal/76 HC/24 Pro/14 Gr

09 Llenties ecològiques guisades amb sofregit de porro, pastanaga i ceba
 Truita de patata i ceba amb tomàquet amanit amb oli d'oliva
 Fruita del temps
533 Cal/45 HC/50 Pro/17 Gr

10 Lasanya de verdures amb beixamel
 Pit de pollastre a la planxa amb enciam amanit i olives
 logurt Natural La Fageda
529 Cal/51 HC/43 Pro/17 Gr

13 Arròs del delta amb xampinyons, tonyina i pastanaga
 Truita de patata i ceba amb enciam i olives
 Fruita del temps
553 Cal/53 HC/29 Pro/25 Gr

14 Crema de verdures de temporada amb crostons
 Filet de rap amb salsa marinera, pèsols
 logurt la Fageda
529 Cal/51 HC/43 Pro/17 Gr

15 Mongeta verda perona bullida amb patates
 Llonganissa a la planxa amb enciam i pastanaga ratllada
 Fruita del temps
526 Cal/76 HC/24 Pro/14 Gr

16 Fesols ecològics guisats amb sofregit de ceba, porro, pastanaga i api
 Bacallà fresc de llotja a l'andalusa amb tomàquet amanit amb oli d'oliva
 Fruita del temps
521 Cal/45 HC/20 Pro/29 Gr

17 Llacets de colors a la bolonyesa amb formatge
 Pit de pollastre a la planxa amb enciam i cogombre
 Fruita del temps
507 Cal/35 HC/49 Pro/19 Gr

20 Llenties ecològiques estofades amb ceba, pollastre, tomàquet pastanaga i xoriç
 Llom de porc adobat a la planxa amb tomàquet amanit amb oli d'oliva
 Fruita del temps
507 Cal/35 HC/49 Pro/19 Gr

21 Arròs el Delta amb tomàquet fregit, tofu i seità
 Cuixa de pollastre al forn rostida amb pèsols, pastanaga i patata a daus
 Fruita del temps
541 Cal/55 HC/33 Pro/21 Gr

22 Amanida d'espirls de colors amb tomàquet, olives i tonyina
 Filet de lluç fresc de llotja a la planxa amb enciam i pastanaga ratllada
 logurt La Fageda
510 Cal/52 HC/35 Pro/18 Gr

23 Bròcoli al vapor amb patata
 Lasanya vegetal amb beixamel
 Fruita del temps
495 Cal/39 HC/42 Pro/19 Gr

24 Fideus amb all i oli
 Truita de carabassó amb tomàquet amanit amb oli d'oliva
 Fruita del temps
534 Cal/34 HC/29 Pro/31 Gr

27 Crema de carabassa, porro, ceba i pastanaga
 Peix de llotja al forn amb enciam i remolatxa
 Fruita del temps
495 Cal/39 HC/42 Pro/19 Gr

28 Sopa de peix (porro, api, pastanaga, morralla i tomàquet)
 Canelons rossini
 Fruita del temps
549 Cal/55 HC/26 Pro/25 Gr

29 Bròquil al vapor amb patata
 Hamburguesa de pollastre i espinacs a la planxa amb tomàquet amanit amb oli d'oliva
 Fruita del temps
514 Cal/53 HC/35 Pro/18 Gr

30 Macarrons integrals amb tomàquet i formatge
 Guisat de gall d'indi amb pèsols, patata i pastanaga
 logurt la Fageda
553 Cal/53 HC/29 Pro/25 Gr

Benvinguts/des al nou curs 2021/22!

Les vacances han passat amb un obrir i tancar d'ulls. Els moments de descans i de diversió de l'estiu ja han acabat i esperem que els hagueu gaudit al màxim.

Però comencem un nou curs que també estarà ple d'instantos divertits i alegres ja que iniciem una nova etapa a l'escola i ens retrobem amb els companys i companyes que tan hem trobat a faltar.

Tornem a reprendre els somriures, els jocs i els àpats al menjador de l'escola; sempre apostant per un acompanyament curós i una alimentació saludable.

Com cada curs, el revers dels menús aniran carregats de consells sobre alimentació, de receptes divertides i d'informació d'alguns dels molts projectes que durem a terme al migdia.

L'equip de monitors i monitores de menjador i els cuiners i cuineres que ens elaboren els menús, volem desitjar-vos un molt bon inici de curs!

