



MAIG 2017

SETMANA
DE L'1 AL 5

SERVEI DE MENJADOR



CURS 2016-2017



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
FESTIU <i>DIA DEL TREBALL</i>		MACARRONS A LA BOLONYESA BARRETES DE LLUÇ AMB SAMFAINA FRUITA DEL TEMPS	PÈSOLS AMB PATATES FRICANDÓ DE VEDELLA AMB BOLETS IOGURT	AMANIDA DE PASTA AMB TONYINA I OU DUR PIT DE POLLASTRE AMB CARBASSÓ ARREBOSSAT FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS AMB BOLETS LLOM I AMANIDA FRUITA
Valoració Nutricional		Kcal: 461.28 - Prot: 23.58g HdC: 58.87g - Lip: 14.6g	Kcal: 651.15 - Prot: 49.89g HdC: 67.73g - Lip: 20.07g	Kcal: 682.09- Prot: 45.16g HdC: 73.98g - Lip: 22.83g	Kcal: 513.14- Prot: 35.55g HdC: 47.33g - Lip: 20.19g
Per sopar suggerim...		Batut de fruita i verdura Pa amb tomàquet i truita francesa Macedònia	Amanida de pernil Bunyols de bacallà kiwi	Sopa de peix Lluç al forn amb patates palla Mató amb mel	Espinacs saltejats amb pernil i ou dur Flam amb galetes
SETMANA DEL 8 AL 12	FIDEUÀ AMB GAMBES I SÍPIA SALSITXES I AMANIDA FRUITA	CREMA DE CARBASSÓ AMB CROSTONS DE PA LLOM AMB SAMFAINA FRUITA	AMANIDA DE PASTA AMB PERNIL DOLÇ, TOMÀQUET I BLAT DE MÓRO. FILET DE LLUÇ A LA PLANXA I XIPS IOGURT	LLENTIES AMB ARRÒS ESCALOPA DE VEDELLA I AMANIDA FRUITA	MONGETES TENDRES AMB PATATES RAVES DE CALAMAR I AMANIDA PRÉSSEC EN ALMÍVAR
Valoració Nutricional	Kcal: 587.55 - Prot: 24.25g HdC: 41.4g - Lip: 36.1g	Kcal: 417.48 - Prot: 30.94g HdC: 20.46g - Lip: 23.55g	Kcal: 721.81 - Prot: 47.07g HdC: 77.8g - Lip: 24.71g	Kcal: 541.63- Prot: 46.77g HdC: 54.89g - Lip: 14.99g	Kcal: 435.74- Prot: 27.83g HdC: 43.06g - Lip: 17.14g
Per sopar suggerim...	Verdures al vapor Pa amb tomàquet i pernil Meló	Amanida primavera Ou ferrat i bastonets de pa Mel i mató	Purè de patates i ceba Amanida verda amb pernil Fruita del temps	Pizza casolana Flam	Crema de pastanaga Filet vedella planxa i amanida Suc de taronja i maduixes
SETMANA DEL 15 AL 19	TALLARINES A LA CARBONARA DAUS DE SÍPIA I AMANIDA FRUITA	COLIFLOR AMB PATATES I FORMATGE MANDONGUILLES AMB BOLETS FRUITA	MONGETES SEQUES AMB TROCETS DE BACON PIT INDIOT A LA PLANXA I PATATES PALLA IOGURT	AMANIDA DE PASTA AMB SURIMI I OLIVES LLOM I AMANIDA FRUITA	ARRÒS INTEGRAL AMB VERDURES CROQUETES DE POLLASTRE AMB BOLETES DE PATATA GELAT
Valoració Nutricional	Kcal: 521.11 - Prot: 21.72g HdC: 57.73g - Lip: 22.58g	Kcal: 460.82 - Prot: 18.43g HdC: 21.47g - Lip: 33.46g	Kcal: 685.65 - Prot: 50.44g HdC: 69.02g - Lip: 23.09g	Kcal: 586.6 - Prot: 49.55g HdC: 50.58g - Lip: 20.68g	Kcal: 828.3 - Prot: 39.27g HdC: 87.68g - Lip: 35.61g
Per sopar suggerim...	Minestra Pollastre i patates al caliu Macedònia	Amanida de ruca i mango Filet de peix planxa i pebrot escalivat Poma al forn	Amanida d'arròs Crepe de pernil dolç i formatge Fruits secs	Mongetes tendres amb patates i ceba Truita francesa Fruita del temps	Crema de verdures Pa amb tomàquet i pernil dolç Flam amb galetes



SETMANA DEL 22 AL 26	MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE	CREMA DE CARBASSÓ AMB CROSTONS DE PA	TRUITA DE PATATES AMB CEBA I AMANIDA	AMANIDA DE PASTA AMB TONYINA I OU DUR	FESTIVITAT LOCAL L'ASCENSIÓ
	CALAMARS A L'ANDALUSA I AMANIDA	LLOM ARREBOSSAT I AMANIDA	HAMBURGUESA DE VEDELLA I XIPS	PIT DE POLLASTRE AMB PATATES I QUÈTXUP	
	FRUITA	FRUITA	IOGURT	FRUITA	
Valoració Nutricional	Kcal: 462.5 - Prot: 20.86g HdC: 15.92 - Lip: 58.93g	Kcal: 417.48 - Prot: 30.94g HdC: 20.46g - Lip: 23.55g	Kcal: 761.26 - Prot: 29.15g HdC: 43.14g - Lip: 52.45g	Kcal: 682.09 - Prot: 45.16g HdC: 73.98g - Lip: 22.83g	
Per sopar suggerim...	Amanida d'alvocat i canonges	Vichyssoise	Purè de patates amb tonyina	Arròs bullit	
	Pit pollastre planxa i purè de poma	Carxofes al forn	Lluç al forn amb xips de pastanaga	Pa amb tomàquet i pernil dolç	
	Batut de fruites	Iogurt de fruita	Fruita del temps	Natilles	
SETMANA DEL 29 AL 2 DE JUNY	ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I OU DUR	FIDEUS A LA CASSOLA AMB MAGRA	LLENTIES ESTOFADES	MONGETES TENDRES AMB PATATES	AMANIDA DE CIGRONS AMB SURIMI, TONYINA I OLIVES
	BARRETES DE LLUÇ I AMANIDA	SALSITXES I TOMÀQUET	LLOM A LA PLANXA I AMANIDA	CROQUETES DE POLLASTRE AMB CARBASSÓ ARREBOSSAT	FILET DE LLUÇ I AMANIDA
	FRUITA	FRUITA	IOGURT	FRUITA	PASTÍS DE LLIMONA
Valoració Nutricional	Kcal: 509.76 - Prot: 25.61g HdC: 63.86g - Lip: 16.87g	Kcal: 604.89 - Prot: 24.22g HdC: 42.55g - Lip: 37.53g	Kcal: 577.64 - Prot: 56.62g HdC: 41.54g - Lip: 20.57g	Kcal: 649.99 - Prot: 20.54g HdC: 69.24g - Lip: 32.31g	Kcal: 505.46 - Prot: 39.27g HdC: 56.74g - Lip: 13.49g
Per sopar suggerim...	Crema de pastanaga	Minestra	Pèsols saltejats	Amanida primavera	Purè de patates i ceba
	Pollastre i patates al caliu	Entrepà tipus BIMBO amb penil dolç i formatge	Ou ferrat i bastonets de pa	Filet de peix i boletes de patata	Pa amb tomàquet i pernil
	Maduixots amb iogurt	Flam	Fruita	Poma al forn	Suc de taronja

DIETA: Arròs o patata bullida/ Filet de carn o peix a la planxa/ Fruita o iogurt

Els menús poden variar segons l'oferta de productes al mercat.

AMANIDES VARIADES

D'enciam, canonges, ruca, blat
de moro, tomàquets, pastanaga,
api...

ALIMENTACIÓ SANA...

CREMES DE VERDURES

Amb patata, pastanaga,
ceba, carbassó, carbassa...

VARIADA I EQUILIBRADA

APORTACIÓ DE FIBRA

Pa,
pasta i arròs integral.

