

NOVEMBRE 2018

MENÚ NO FRUITS SECS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



DIA LLIURE DE PEIX I CARN

**5** BROU DE VERDURES  
AMB PASTA ECO (1)  
HAMBURGUESA DE COLIFLOR I  
FORMATGE AMB MUNTANYETA  
D'ARRÓS (1)(3)(7)  
FRUITA DE TEMPORADA  
KCAL: 567  
HC(G): 71  
LIP(G): 22  
P(G): 21

Quinoa amb verdures. Fruita

**6**

CREMA DE VERDURES DE  
TEMPORADA (7)  
ESTOFAT DE GALL D'INDI AMB  
PATATES (15)  
FRUITA DE TEMPORADA  
KCAL: 509  
HC(G): 49  
LIP(G): 28  
P(G): 18

Macarrons integrals amb gambetes i ceba.  
Fruita**7**

ARRÓS ECO AMB VERDURES  
FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT AMB  
ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES (1)(3)(4)  
FRUITA DE TEMPORADA  
KCAL: 618  
HC(G): 81  
LIP(G): 25  
P(G): 19

Carbassa a la planxa. Pèsols amb pernil. Fruita

**8**

LLENTIES ECO ESTOFADES  
RAP AL FORN AMB ENCIAM I BLAT (4)  
FRUITA DE TEMPORADA  
KCAL: 601  
HC(G): 58  
LIP(G): 32  
P(G): 23

Bròquil amb arròs integral. Verat al forn amb patata i ceba. Fruita

**9**

TRINXAT DE COL I PATATA  
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN  
AMB PATATES FREGIDES (15)  
IOGURT NATURAL (7)  
KCAL: 715  
HC(G): 59  
LIP(G): 42  
P(G): 26

Pizza casolana amb verdures. Fruita

**12**

CREMA DE CARBASSA (7)  
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB  
ENCIAM I ESPÀRRECS (15)  
FRUITA DE TEMPORADA  
KCAL: 464  
HC(G): 34  
LIP(G): 30  
P(G): 16

Mill amb albergínia. Bunyols de bacallà amb tomàquet amanit. Fruita

DIA LLIURE DE PEIX I CARN

**13**

MONGETES DE SANTA PAU  
ECO AMB SALSINA DE TOMÀQUET  
TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM (3)  
FRUITA DE TEMPORADA  
KCAL: 689  
HC(G): 60  
LIP(G): 42  
P(G): 20

Cuscús amb verdures. Fruita

**14**

JORNADA  
GASTRONÒMICA  
ITALIA

Sopa de verdures. Pastís de verdures i ou. Fruita

**15**

MONGETA VERDA AMB  
PATATES I SALTEJAT AMB PERNIL (15)  
POLLASTRE A LA TARONJA AMB  
PANADERAS (15)  
FRUITA DE TEMPORADA  
KCAL: 569  
HC(G): 39  
LIP(G): 31  
P(G): 22

Crema de carbassa. Sardines al forn amb ceba i julivert. Fruita

**16**

BROU DE PEIX AMB GALETS ECO (4)(1)  
BISTEC (15)(4)(1)  
IOGURT NATURAL (7)  
KCAL: 507  
HC(G): 38  
LIP(G): 29  
P(G): 24

Hamburguesa de pollastre completa. Fruita

**19**

ARRÓS ECO AMB TOMÀQUET  
SALMÓ AMB ANET I LLIMONA  
AL FORN (4)  
FRUITA DE TEMPORADA  
KCAL: 541  
HC(G): 57  
LIP(G): 28  
P(G): 17

Coliflor amb patata gratinada. Hamburguesa de pollastre. Fruita

**20**

CIGRONS ECO ESTOFATS  
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN  
AMB VERDURES (15)  
FRUITA DE TEMPORADA  
KCAL: 712  
HC(G): 61  
LIP(G): 41  
P(G): 27

Mongeta verda amb taquets de pernil. Truita de patates. Fruita

**21**

BROU D'AU I VERDURES AMB  
PASTA ECO (1)(15)  
BACALLÀ AMB SAMFAINA,  
PATATA I CEBA (4)  
FRUITA DE TEMPORADA  
KCAL: 504  
HC(G): 52  
LIP(G): 27  
P(G): 14

Crema de bròquil. Verat al forn amb ceba i xampinyons. Fruita

**22**

CREMA DE VERDURES DE  
TEMPORADA (7)  
ESTOFAT DE GALL D'INDI  
AMB SUQUET I PATATES (15)  
FRUITA DE TEMPORADA  
KCAL: 556  
HC(G): 55  
LIP(G): 27  
P(G): 26

Cuscús amb carbassó i pastanaga. Salmó al forn. Fruita

DIA LLIURE DE PEIX I CARN

**23**

MONGETA VERDA AMB PATATES  
TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA I  
PASTANAGA (3)  
IOGURT NATURAL (7)  
KCAL: 588  
HC(G): 31  
LIP(G): 45  
P(G): 16

Burritos de vegetals i pollastre. Fruita

**26**

CREMA DE VERDURES (7)  
CANELONS GRATINATS AMB  
FORMATGE (1)(7)(15)  
FRUITA DE TEMPORADA  
KCAL: 492  
HC(G): 62  
LIP(G): 24  
P(G): 10

Espinacs a la catalana. Tofu enfarinat amb tomàquet. Fruita

**27**

ESPIRALS ECO AMB OLI I  
ORENGA I TONYINA (1)(4)  
LLUÇ AL FORN AMB VERDURES (4)  
FRUITA DE TEMPORADA  
KCAL: 614  
HC(G): 59  
LIP(G): 31  
P(G): 26

Sopa d'arròs. Pollastre marinat. Fruita

**28**

BLEDES AMB PATATES  
SALSITXES AMB TOMÀQUET AMB  
MUNTANYETA D'ARRÓS (1)(15)  
FRUITA DE TEMPORADA  
KCAL: 564  
HC(G): 39  
LIP(G): 40  
P(G): 16

Crema de pastanaga. Bacallà al forn amb ceba i patata. Fruita

**29**

DIA LLIURE DE PEIX I CARN  
MONGETES DE SANTA PAU ECO  
AMB SALSINA DE TOMÀQUET  
TRUITA DE VERDURES DE  
TEMPORADA AMB ENCIAM I  
PASTANAGA (3)  
FRUITA DE TEMPORADA  
KCAL: 666  
HC(G): 55  
LIP(G): 42  
P(G): 20

Arròs integral a la cubana. Fruita

**30**

ARRÓS ECO CALDÓS AMB SÍPIA I  
GAMBES (4)  
PIT DE POLLASTRE PLANXA AMB ENCIAM I  
TOMÀQUET (15)  
IOGURT NATURAL (7)  
KCAL: 587  
HC(G): 49  
LIP(G): 30  
P(G): 27

Amanida mixta i hamburguesa vegetal. Fruita



NOVEMBRE 2018

NO FRUITS SECS

ESCOLA EDUMAR



\* Els menús són susceptibles de  
canvis per necessitats  
del servei o el mercat.

Aquest document és propietat  
d'alimenta't  
Institut d'Educació Nutricional  
SL, CIF B65306540

Alex Vidal Dietista-Nutricionista  
Col. Núm CAT00386  
amb la col·laboració de càtering  
**RB Bon Profit**  
bon\_profit@hotmail.es

