

NOVEMBRE 2018 MENÚ NO LACTOSA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



NOVEMBRE 2018

NO LACTOSA

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



<p>DIA LLIURE DE PEIX I CARN</p> <p>5 BROU DE VERDURES AMB PASTA ECO (1) TRUITA FRANCESA AMB MUNTANYETA D'ARRÓS (3) FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL: 567 HC(G): 71 LIP(G): 22 P(G): 21</p> <p>Quinoa amb verdures. Fruita</p>	<p>6 CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA (<i>sense làctic</i>) ESTOFAT DE GALL D'INDI AMB PATATES (15) FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL: 509 HC(G): 49 LIP(G): 28 P(G): 18</p> <p>Macarrons integrals amb gambetes i ceba. Fruita</p>	<p>7 ARRÒS ECO AMB VERDURES FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT AMB ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES (1)(3)(4) FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL: 618 HC(G): 81 LIP(G): 25 P(G): 19</p> <p>Carbassa a la planxa. Pèsols amb pernil. Fruita</p>	<p>8 LLENTIES ECO ESTOFADES RAP AL FORN AMB ENCIAM I BLAT (4) FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL: 601 HC(G): 58 LIP(G): 32 P(G): 23</p> <p>Bròquil amb arròs integral. Verat al forn amb patata i ceba. Fruita</p>	<p>9 TRINXAT DE COL I PATATA PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB PATATES FREGIDES (15) IOGURT NATURAL S/L o de SOIA (6) o FRUITA</p> <p>KCAL: 715 HC(G): 59 LIP(G): 42 P(G): 26</p> <p>Pizza casolana amb verdures. Fruita</p>
<p>12 CREMA DE CARBASSA (<i>sense làctic</i>) HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB ENCIAM I ESPÀRRECS (15) FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL: 464 HC(G): 34 LIP(G): 30 P(G): 16</p> <p>Mill amb albergínia. Bunyols de bacallà amb tomàquet amanit. Fruita</p>	<p>DIA LLIURE DE PEIX I CARN</p> <p>13 MONGETES DE SANTA PAU ECO AMB SALS DE TOMÀQUET TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM (3) FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL: 689 HC(G): 60 LIP(G): 42 P(G): 20</p> <p>Cuscús amb verdures. Fruita</p>	<p>14 JORNADA GASTRONOMICA ITALIA</p> <p>Sopa de verdures. Pastís de verdures i ou. Fruita</p>	<p>15 MONGETA VERDA AMB PATATES I SALTEJAT AMB PERNIL (15) POLLASTRE A LA TARONJA AMB PANADERAS (15) FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL: 569 HC(G): 39 LIP(G): 31 P(G): 22</p> <p>Crema de carbassa. Sardines al forn amb ceba i julivert. Fruita</p>	<p>16 BROU DE PEIX AMB GALETS ECO (4)(1) MANDONGUILLES AMB SIPIA (15)(4)(1) IOGURT NATURAL S/L o de SOIA (6) o FRUITA</p> <p>KCAL: 507 HC(G): 38 LIP(G): 29 P(G): 24</p> <p>Hamburguesa de pollastre completa. Fruita</p>
<p>19 ARRÒS ECO AMB TOMÀQUET SALMÓ AMB ANET I LLIMONA AL FORN (4) FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL: 541 HC(G): 57 LIP(G): 28 P(G): 17</p> <p>Coliflor amb patata gratinada. Hamburguesa de pollastre. Fruita</p>	<p>20 CIGRONS ECO ESTOFATS PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB VERDURES (15) FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL: 712 HC(G): 61 LIP(G): 41 P(G): 27</p> <p>Mongeta verda amb taquets de pernil. Truita de patates. Fruita</p>	<p>21 BROU D'AU I VERDURES AMB PASTA ECO (1)(15) BACALLÀ AMB SAMFAINA, PATATA I CEBA (4) FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL: 504 HC(G): 52 LIP(G): 27 P(G): 14</p> <p>Crema de bròquil. Verat al forn amb ceba i xampinyons. Fruita</p>	<p>22 CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA (<i>sense làctic</i>) ESTOFAT DE GALL D'INDI AMB SUQUET I PATATES (15) FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL: 556 HC(G): 55 LIP(G): 27 P(G): 26</p> <p>Cuscús amb carbassó i pastanaga. Salmó al forn. Fruita</p>	<p>DIA LLIURE DE PEIX I CARN</p> <p>23 MONGETA VERDA AMB PATATES TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA I PASTANAGA (3) IOGURT NATURAL S/L o de SOIA (6) o FRUITA</p> <p>KCAL: 588 HC(G): 31 LIP(G): 45 P(G): 16</p> <p>Burritos de vegetals i pollastre. Fruita</p>
<p>26 CREMA DE VERDURES (<i>sense làctic</i>) BISTEC DE VEDELLA AMB PATATES AL FORN (15) FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL: 492 HC(G): 62 LIP(G): 24 P(G): 10</p> <p>Espinacs a la catalana. Tofu enfarinat amb tomàquet. Fruita</p>	<p>27 ESPIRALS ECO AMB OLI I ORENGA I TONYINA (1)(4) LLUÇ AL FORN AMB VERDURES (4) FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL: 614 HC(G): 59 LIP(G): 31 P(G): 26</p> <p>Sopa d'arròs. Pollastre marinat. Fruita</p>	<p>28 BLEDES AMB PATATES SALSITXES AMB TOMAQUET AMB MUNTANYETA D'ARRÓS (1)(15) FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL: 564 HC(G): 39 LIP(G): 40 P(G): 16</p> <p>Crema de pastanaga. Bacallà al forn amb ceba i patata. Fruita</p>	<p>DIA LLIURE DE PEIX I CARN</p> <p>29 MONGETES DE SANTA PAU ECO AMB SALS DE TOMÀQUET TRUITA DE VERDURES DE TEMPORADA AMB ENCIAM I PASTANAGA (3) FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL: 666 HC(G): 55 LIP(G): 42 P(G): 20</p> <p>Arròs integral a la cubana. Fruita</p>	<p>30 ARRÒS ECO CALDÓS AMB SIPIA I GAMBES (4) PIT DE POLLASTRE PLANXA AMB ENCIAM I TOMÀQUET (15) IOGURT NATURAL S/L o de SOIA (6) o FRUITA</p> <p>KCAL: 587 HC(G): 49 LIP(G): 30 P(G): 27</p> <p>Amanida mixta i hamburguesa vegetal. Fruita</p>