

NOVEMBRE 2018

MENÚ NO OU

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



5 BROU DE VERDURES
AMB PASTA ECO (1)
BISTEC DE VEDELLA AMB
MUNTANYETA D'ARRÒS (15)
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 ARRÒS ECO AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB
ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES (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 AMB PATATES AL FORN I CEBA
(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

13 MONGETES DE SANTA PAU
ECO AMB SALS DE TOMÀQUET
BACALLÀ AMB ENCIAM (4)
FRUITA DE TEMPORADA
KCAL: 689
HC(G): 60
LIP(G): 42
P(G): 20

Cuscús amb verdures. Fruita

14 MACARRONS ECO AMB CARN I
TOMAQUET (1)
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB
ALL O JULIVERT, ENCIAM I TOMÀQUET (4)
FRUITA DE TEMPORADA
KCAL: 573
HC(G): 56
LIP(G): 29
P(G): 23

Sopa de verdures. Pastis 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)
MANDONGUILLES AMB SIPIA (15)(4)(1)
IOGURT NATURAL (7)
KCAL: 507
HC(G): 38
LIP(G): 29
P(G): 24

Hamburguesa de pollastre completa. Fruita

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

Colliflor 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

Quinoa amb verdures i gambes. Fruita

23 MONGETA VERDA AMB PATATES
BISTEC DE VEDELLA AMB AMANIDA I
PASTANAGA (15)
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 TOMAQUET AMB
MUNTANYETA D'ARRÒS (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 MONGETES DE SANTA PAU ECO
AMB SALS DE TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ 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 ARRÒS ECO CALDÓS AMB SIPIA I
GAMBES (4)
PIT DE POLLASTRE PLANXA AMB ENCIAM I
TOMAQUET (15)
IOGURT NATURAL (7)
KCAL: 587
HC(G): 49
LIP(G): 30
P(G): 27

Amanida mixta i hamburguesa vegetal. Fruita



NOVEMBRE 2018

NO OU

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

