

MENÚ BASAL

DESEMBRE 2018

ESCOLA EDUMAR

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

Els productes del menú són d'un 25% proximitat i 25% ecològic. El peix, és un producte de 1era qualitat i la carn i l'ou també.

Aquest document és propietat d'**alimenta't**
 Institut d'Educació Nutricional S.L.,
 CIF B65306540

Alex Vidal Dietista-Nutricionista
 Col. Núm CAT00386
 amb la col·laboració de càtering
RB Bon Profit
bon_profit@hotmail.com



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>MACARRONS ECO AMB CARN I TOMAQUET (1) (15) FILET DE LLUÇ AL FORN AMB ALL O JULIVERT, ENCIAM I TOMAQUET I ESPARREC (4) FRUITA DE TEMPORADA Kcal: 573 HC(G): 56 LIP(G): 29 P(G): 23 Crema de carbassa i pastanaga. Remenat d'ou i xampinyons. Fruita</p> <p>3</p>	<p>DIA LLIURE DE PEIX I CARN BROU D'AU I VERDURES AMB PASTA ECO (1)(15) TRUITA DE CARBASÓ AMB ENCIAM I PASTANAGA (3) FRUITA DE TEMPORADA Kcal: 560 HC(G): 47 LIP(G): 37 P(G): 11 Quinoa amb carbassa, pastanaga i tonyina. Fruita</p> <p>4</p>	<p>MONGETES VERDA AMB PATATA BACALLA AMB TOMAQUET (4) FRUITA DE TEMPORADA Kcal: 501 HC(G): 44 LIP(G): 32 P(G): 15 Torrada de pa integral amb escalivada i formatge gratinat. Macedònia</p> <p>5</p>	<p>FESTIU</p> <p>FESTIU</p>	
<p>DIA LLIURE DE PEIX I CARN BROU DE VERDURES AMB GALETS ECO (1) HAMBURGUESAS DE COLIFLOR AMB, ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA Kcal: 509 HC(G): 59 LIP(G): 22 P(G): 19 Cuscús amb verdures amb gambetes. Làctic</p> <p>10</p>	<p>CREMA DE CARBASA I PASTANAGA AMB ROSTES (1)(7) ESTOFAT DE SÍPIA I MANDONGUILLES AMB PATATA (4) (15) FRUITA DE TEMPORADA Kcal: 523 HC(G): 48 LIP(G): 32 P(G): 14 Arròs integral amb pebrot, porro, carbassó i ou dur. Fruita</p> <p>11</p>	<p>ESTOFAT DE CIGRONS ECO AMB ESPINACS PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB PATATES FREGIDES (15) FRUITA DE TEMPORADA Kcal: 605 HC(G): 56 LIP(G): 31 P(G): 26 Crema de carbassa. Verat al forn amb ceba i patata. Fruita</p> <p>12</p>	<p>BLEDES AMB PATATES BOTIFARRA AL FORN AMB TOMAQUET (15) FRUITA DE TEMPORADA Kcal: 564 HC(G): 39 LIP(G): 40 P(G): 16 Pèsols amb pernil i patata. Fruita</p> <p>13</p>	<p>ARRÒS ECO AMB TOMAQUET I VERDURES LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT I PATATES (4) Làctic (7) Kcal: 547 HC(G): 69 LIP(G): 21 P(G): 21 Sopa de fideus. Mousaka. Fruita</p> <p>14</p>
<p>CREMA DE CARBASÓ (7) CANALONS DE CARN GRATINATS AMB AMANIDA (1)(7) (15) FRUITA DE TEMPORADA Kcal: 554 HC(G): 66 LIP(G): 29 P(G): 10 Sopa de peix amb cigrons. Fruita</p> <p>17</p>	<p>BROU D'AU I VERDURES AMB PASTA ECO (1)(15) LLUÇ AL FORN AMB MUNTANYETA D'ARRÒS (4) FRUITA DE TEMPORADA Kcal: 554 HC(G): 62 LIP(G): 27 P(G): 16 Bròquil amb patata. Pollastre marinat amb mostassa. Fruita</p> <p>18</p>	<p>DIA LLIURE DE PEIX I CARN LLENTIES ESTOFADES ECO TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO I ESPARREC (3) IOGURT (7) Kcal: 700 HC(G): 48 LIP(G): 46 P(G): 24 Pastís de verdures. Verat al forn amb ceba i patata. Fruita</p> <p>19</p>	<p>ESPIRALS AMB CREMA DE LLET I BACÓ (1)(7)(15) CROQUETES DE BACALLA AMB RUCULA I TOMAQUET (1)(3)(7)(4) FRUITA DE TEMPORADA Kcal: 780 HC(G): 87 LIP(G): 39 P(G): 19 Crema de coliflor. Bacallà al forn amb ceba i patata. Fruita.</p> <p>20</p>	<p>SOPA DE GALETS ECO AMB CARN D'OLLA (1)(15) POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES I PRUNES (15) TORRONS, POLVORÓ I NEULES (1)(3)(7) Kcal: 517 HC(G): 37 LIP(G): 32 P(G): 18 Amanida de rucula i alvocat. Pizza casolana de verdures i pernil dolç. Fruita</p> <p>21</p>
N	A	D	A	L
24	25	26	27	28