



DILLUNS DIMARTS DIMECRES DIJOUS DIVENDRES

<p>2 Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge gratinat Trita francesa amb amanida (enciam, olives i blat de moro) Fruita del temps</p> <p>.....</p> <p>Mongeta verda saltada amb pernil Salmó a la planxa amb patates logurt</p>	<p>3 Crema de carbassó amb crostons Estofat de magra de porc amb pastanaga i xampinyons Fruita del temps</p> <p>.....</p> <p>Bròquil gratinat Ous remenats amb alls tendres i gambetes logurt amb fruites del bosc</p>	<p>4 Arròs 3 delícies (pernil dolç, pastanaga i pèsols) Rap amb samfaina (tomàquet, pebrots, ceba i albergínia) Fruita del temps i pa integral</p> <p>.....</p> <p>Crema castellana Broqueta de gall dindi amb amanida logurt</p>	<p>5 Mongetes blanques guisades amb verdures (ceba, carbassó i carbassa) Contra cuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) logurt sostenible natural sense sucre</p> <p>.....</p> <p>Sopa de fideus Panini de tonyina i formatge Poma al forn amb canyella</p>	<p>6 FESTIU</p>
<p>9 LLIURE DISPOSICIÓ</p>	<p>10 PROTEÏNA VEGETAL Mongeta verda amb patata Llenties estofades amb quinoa i verdures (pastanaga i porros) Fruita del temps</p> <p>.....</p> <p>Purè de porros Contra cuixa de gall dindi planxa amb tomàquet al forn logurt amb kiwi</p>	<p>11 Llacets amb tomàquet, xampinyons i formatge Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida (enciam, blat de moro i olives) Fruita del temps</p> <p>.....</p> <p>Espinacs amb patates Ous remenats amb pernil del país logurt</p>	<p>12 Cigrons estofats amb verdures (pebrots i pastanaga) Trita de carbassó amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps i pa integral</p> <p>.....</p> <p>Crema d'api i poma Wok de pollastre amb cuscús logurt</p>	<p>13 Arròs saltat amb verdures (xampinyons, porros i carbassa) Fogoner a les fines herbes amb amanida (enciam, pastanaga i olives) logurt sostenible natural sense sucre</p> <p>.....</p> <p>Bledes saltades amb alls i panses Llom al forn amb verdures Plàtan banyat amb xocolata negra</p>
<p>16 Llenties guisades amb carbassó i pastanaga Trita de patates amb amanida (enciam, blat de moro i olives) Fruita del temps</p> <p>.....</p> <p>Sopa de verdures Seitons arrebossats amb xampinyons logurt</p>	<p>17 Crema de verdures de temporada Canelons de carn amb tomàquet gratinats Fruita del temps i pa integral</p> <p>.....</p> <p>Mix de verdures al curri Pit de pollastre a la planxa amb xips logurt amb nous</p>	<p>18 Trinxat de verdures (col i patata) Estofat d'au a la jardinera (pèsols i pastanaga) logurt sostenible natural sense sucre</p> <p>.....</p> <p>Quinoa amb verdures Llobarro al forn amb pebrots Broqueta de fruita</p>	<p>19 Arròs amb tomàquet Lluç al forn amb llimona i amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps</p> <p>.....</p> <p>Pèsols saltats amb pernil Trita de xampinyons amb amanida de tomàquet Quèfir</p>	<p>20 MENÚ DE NADAL Escudella amb galets i cigrons Pollastre rostit amb poma al forn Torró de xocolata</p>

TEMPS DE NADAL! 


Els carrers brillen i els cors s'omplen d'esperit festiu.

L'aroma de l'escudella i la carn d'olla es barreja amb la flaire dels arbres de Nadal.

Els més petits escriuen les seves cartes als Reis, mentre les famílies es reuneixen amb plats tradicionals com el pollastre rostit, les neules i els torrons.

El "tió" espera per repartir dolços i regals per a tots.

Gaudiu d'aquests moments màgics i de la companyia dels éssers estimats.

 Que els Reis us portin molta alegria!

 Bon Nadal i feliç Any Nou!

Sabies que...?  Compartir els àpats en família durant Nadal no només crea records entranyables, sinó que també redueix el malbaratament alimentari **B+**

BON NADAL
i Feliç Any Nou!

ESCOLA ROSER CAPDEVILA
BASAL

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar

Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 3-8 anys: Primera setmana 570 kcal, HC 66g, Lip. 18g, Prot. 36g – Segona setmana 591 kcal, HC 69g, Lip. 18.5g, Prot. 37g – Tercera setmana 581 kcal, HC 68g, Lip. 18g, Prot. 36.7g – Quarta setmana 595 kcal, HC 68g, Lip. 19g, Prot. 38g. – Cinquena setmana 612 kcal, HC 71g, Lip. 20g, Prot. 37g. **Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 9-13 anys:** Primera setmana 738 kcal, HC 81g, Lip. 26g, Prot. 45g – Segona setmana 743 kcal, HC 78g, Lip. 27g, Prot. 47g – Tercera setmana 737 kcal, HC 79g, Lip. 26g, Prot. 46.7g – Quarta setmana 739 kcal, HC 77.8g, Lip. 28g, Prot. 43.9g. – Cinquena setmana 778 kcal, HC 82.4g, Lip. 28.7g, Prot. 47.6g.

STOP MALBARATAMENT

ESTALVI D'AIGUA

MENÚ ESPECIAL

INTEGRAL

PA INTEGRAL

DENOMINACIÓ D'ORIGEN

PEIX FRESC

NOVA RECEPTE

PROTEÏNA VEGETAL

ECOLÒGIC

KM 0

BENESTAR ANIMAL

ELABORACIÓ CASOLANA