



ESCOL

www.escol.cat



Menú
Casal 2018

25	Fideuada de peix
Botifarra del país al forn amb salsa de samfaina	
Pa i fruita	
kcal 722,26	lip 22,52
prot 42,11	H.C. 40,61

26	Arròs campestre
Escalopa de pollastre amb amanida d'enciam, pastanaga i olives verdes	
Pa i làctic	
kcal 655,1	lip 25,45
prot 34,51	H.C. 28,01

27	Amanida camperola de patata, tonyina, ceba tendra i olives negres
Mandonguilles de vedella amb salsa de tomàquet	
Pa i fruita	
kcal 761	lip 29
prot 29	H.C. 47

28	Mongetes blanques estofades amb verdures (porro i pastanaga)
Filet de lluç amb enciam, tomàquet i orenga	
Pa i gelat	
kcal 620	lip 25
prot 15,62	H.C. 31,5

29	Pèsols amb patata i ceba puxadeta
Truita a la francesa amb enciam, pastanaga i olives	
Pa i fruita	
kcal 715,46	lip 22,47
prot 26,42	H.C. 25,22



Els plats freds són ideals per a aquesta estació de l'any i baixos en calories.

La naturalesa és sàvia i proporciona en aquesta època el que et demana el cos, que és just el que necessites.

Verdures i hortalisses de primera, molt riques en aigua i vitamines antioxidants, a més de fruita en abundància, per estar ben hidratats.

A més s'alien les tècniques molt lleugeres i els aliments ben frescos, així que els protagonistes són els plats freds: carns i embotits, amanides, cremes, peixos marinats, i tot ben fresquet.

Dins la cuina freda, els plats freds que no necessiten cocció resulten encara més saludable, ja que mantenen intactes els nutrients en no sotmetre a l'acció de la calor.

Podreu consultar els 14 al·lèrgens de declaració obligatòria inclosos en els plats a les fitxes tècniques que adjuntem. Aquest menú ha estat dissenyat per l'equip nutricional d'ESCOL amb el vist i plau i anàlisi nutricional de la dietista. Entrega del menjar com a màxim 4 hores entre l'expedició i el consum. La temperatura de sortida dels plats calents és de més de 80C° i 3C° en els plats freds. Les matèries primeres són de proximitat. Les fruites i verdures arriben cada dos dies a la nostra central, les anem a buscar amb transport propi. Les postres làctics són productes de granja. Cuiñats JGE, es reserva el dret de canviar qualsevol menú per necessitat.



Nutricionista M. Bansell
Col·legiada 665

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2	Paella de carn (pollastre) Bacallà amb samfaina (albergínia, pebrot vermell i tomàquet) Pa i fruita kcal 731,51 lip 29,86 prot 28,55 H.C. 44,85	3 Sopa casolana de l' àvia Hamburguesa de carn mixta amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Pa i gelat kcal 735 lip 21 prot 30 H.C. 37	4 Bròquil i patata al vapor Croquetes de pernil amb enciam i olives negres Pa i fruita kcal 750 lip 28 prot 35 H.C. 51	5 Llenties estofades amb quinoa i verdures (pastanaga, ceba i pebrot) Contraeix de pollastre al forn amb enciam i tomàquet Pa i làctic kcal 655 lip 24 prot 41 H.C. 31,5	6 Amanida d'arròs (arròs, tonyina, pèsols, pastanaga) Truita a la francesa amb enciam, pastanaga i olives Pa i fruita kcal 635 lip 28 prot 28,5 H.C. 41
9	Crema de pastanaga i ceba Escalopa de pollastre arrebossada amb amanida (enciam i tomàquet) Pa i fruita kcal 710 lip 23 prot 24,62 H.C. 27,5	10 Espaguetis a la carbonara Truita de carbassó amb amanida (enciam, blat de moro i olives) Pa i gelat kcal 593 lip 18 prot 26 H.C. 36,2	11 Mongetes blanques estofades amb verdures (porro i pastanaga) Salsitxes de pollastre encebades amb patates Pa i fruita kcal 660 lip 25 prot 22,62 H.C. 18,5	12 Arròs blanc amb salsa de tomàquet Filet de lluç amb salsa verda i amanida de tomàquet, pastanaga i fines herbes Pa i làctic kcal 712 lip 16 prot 19 H.C. 41	13 Sopa de pescadors Estofat de gall d'indi amb ceba i tomàquet Pa i fruita kcal 660 lip 25 prot 33 H.C. 34,5
16	Amanida de llegums (llenties, cigrons, tonyina, tomàquet) Cuetes de rap al forn amb carbassó juliana Pa i fruita kcal 695 lip 22 prot 32,62 H.C. 24,5	17 Arròs a la milanesa Mandonguilles de vedella a la jardineria (pastanaga i pèsols) Pa i gelat kcal 620 lip 25 prot 23 H.C. 38,2	18 Tricolor de verdures (mongeta verda, pastanaga i patata) Truita de patata i ceba amb amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro Pa i fruita kcal 765 lip 23 prot 32,62 H.C. 31,5	19 Espirals de blat amb sofregit de tomàquet i formatge Botifarra del país al forn amb xips Pa i làctic kcal 618 lip 25 prot 29 H.C. 38	20 Cigrons estofats amb verdures de la zona Pernilet de pollastre amb enciam (pastanaga i tomàquet) Pa i fruita kcal 650 lip 26 prot 23 H.C. 18
23	Fideuà vegetal Cap de llom al forn amb salseta Pa i fruita kcal 710 lip 25,5 prot 29 H.C. 30,6	24 Mongeta tendra amb patata Estofat de vedella amb verdures Pa i gelat kcal 650 lip 23 prot 13 H.C. 37	25 Llenties estofades casolanes Hamburguesa de pollastre amb enciam, olives i pastanaga Pa i fruita kcal 712 lip 25 prot 25 H.C. 32	26 Patates muntanyesa Filet de lluç amb enciam, tomàquet i orenga Pa i làctic kcal 730 lip 22 prot 32,62 H.C. 24,5	27 Macarrons a la bolonyesa (carn de vedella i tomàquet) Croquetes de pollastre amb enciam i olives negres Pa i fruita kcal 731,58 lip 24,63 prot 34,83 H.C. 35,06
30	Arròs amb verdures de temporada Contraeix de pollastre al forn amb enciam i tomàquet Pa i fruita kcal 785,85 lip 22,51 prot 41,02 H.C. 33,52	31 Crema de carbassó Hamburguesa de vedella amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Pa i gelat kcal 672,45 lip 25,74 prot 35,33 H.C. 28,83			



El plats freds són ideals per a aquesta estació de l' any i baixos en calories.

La naturalesa és sàvia i proporciona en aquesta època el que et demana el cos, que és just el que necessites.

Verdures i hortalisses de primera, molt riques en aigua i vitamines antioxidants, a més de fruita en abundància, per estar ben hidratats.

A més s'alien les tècniques molt lleugeres i els aliments ben frescos, així que els protagonistes són els plats freds: carns i embotits, amanides, cremes, peixos marinats, i tot ben fresquet.

Dins la cuina freda, els plats freds que no necessiten cocció resulten encara més saludable, ja que mantenen intactes els nutrients en no sotmetre a l'acció de la calor.



Nutricionista M. Bansell
Col·legiada 665

Podem consultar els 14 al·lèrgens de declaració obligatòria inclosos en els plats a les fitxes tècniques que adjuntem. Aquest menú ha estat dissenyat per l'equip nutricional d'ESCOL amb el vist i plau i anàlisi nutricional de la dietista. Entrega del menjar com a màxim 4 hores entre l'expedició i el consum. La temperatura de sortida dels plats calents és de més de 80°C i 3°C en els plats freds. Les matèries primeres són de proximitat. Les fruites i verdures arriben cada dos dies a la nostra central, les anem a buscar amb transport propi. Les postres làctics són productes de granja. Cuinats JGE, es reserva el dret de canviar qualsevol menú per necessitat.

