

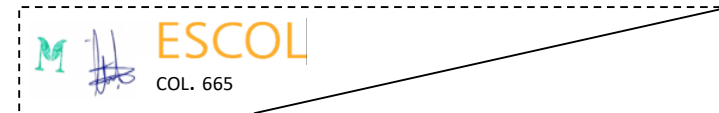
juliol 2020





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>Canelons rossini 190grs.</p> <p>160g canelons/5g formatge ratllat/0,5g llet pols/ 5g maizena/10g ceba/0,5 nou moscada/0,5g all/ 0,1g sal/ 5g oli</p> <p>kcal 362,48 lip 15,35 prot 18,03 h.c 51,84</p>	<p>Crema de carbassó 250grs.</p> <p>150g patata/300ml caldo verdures/75g carbassó/ 25g pastanaga/ 10g margarina/ 20g ceba/ 0,5g all/ 0,1g sal/ 5g oli</p> <p>kcal 290,45 lip 9,84 prot 9,33 h.c 22,25</p>	<p>Llenties amb quinoa 250grs.</p> <p>75g llenties/10g quinoa/25g ceba/20g pastanaga/ 300ml caldo carn/0,1 laurel/10g tomàquet/10g p. vermell/ 0,5g all/ 0,1g sal/ 5g oli</p> <p>kcal 432,35 lip 10,2 prot 17 h.c 31,14</p>	<p>Pèsols amb pernil i ceba carmel-litzada 250grs.</p> <p>200g pèsols/50g ceba/ 10g pernil/0,5g all/ 0,1g sal/5g oli</p> <p>kcal 342,95 lip 9,12 prot 14,47 h.c 31,49</p>	<p>Llacets amb tomàquet suau, carbassó i pastanaga 250grs.</p> <p>60g llacets/20g tomàquet/ 25g ceba/ 35g pastanaga/5g formatge ratllat/15g carbassó/ 0,5g all/ 0,1g sal/ 5g oli</p> <p>kcal 475,35 lip 9,62 prot 10,33 h.c 62,09</p>
<p>Gall d' indi mar i muntanya 85grs.</p> <p>115g gall indi/ 20g ceba/ 10g pastanaga/15g preparat paella/ 15g pebrot vermell/ 20g tomàquet/ 0,1g sal/ 0,5g all/ 5g oli</p> <p>kcal 392,14 lip 13,26 prot 23,44 h.c 29,01</p>	<p>Truita de pebrot vermell amb guarnició 115grs.</p> <p>90g ou líquid/ 35g patata/10g ceba/ 10g pebrot vermell/ 60g guarnició segons mercat/ 0,5g all/ 0,1g sal/ 5g oli</p> <p>kcal 362,51 lip 13,62 prot 11,48 h.c 36,64</p>	<p>Llom tallat amb salsa de pollastre, albahaca i mel de romaní 105grs.</p> <p>115g porc/ 20g pastanaga/ 10g pollastre/ 8g mel/ 1g albahaca/ 0,1g sal/ 0,5g all/ 5g oli</p> <p>kcal 437,24 lip 15,52 prot 22,1 h.c 32,22</p>	<p>Mandonguilles de vedella a la jardinera 100grs.</p> <p>115 carn mixta/20g ceba/4g maizena/ 15g pèsols/ 15g pastanaga/ 8g vi blanc/ 20g tomàquet/ 10g pebrot vermell/ 0,5g all/ 0,1g sal/ 5g oli</p> <p>kcal 418,11 lip 16,24 prot 23,02 h.c 38,95</p>	<p>Lluç a la romana amb guarnició 105grs.</p> <p>138g lluç/0,1g sal/ 10g oli girasol alt oleic</p> <p>kcal 437,24 lip 15,52 prot 22,1 h.c 32,22</p>
Pa (50gr) i fruita (150gr)	Pa (50gr) i làctic (150gr)	Pa (50gr) i fruita (150gr)	Pa (50gr) i làctic (150gr)	Pa (50gr) i fruita (150gr)

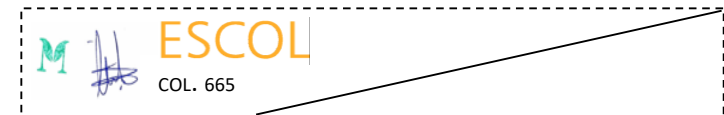
Aquest menú ha estat dissenyat per l'equip nutricional de ESCOL amb el vist i plau de la dietista. *Els gramatges del plat cuinat poden variar d'un 10-15%. EL GRAMATGE QUE APAREIX EN EL SEGON PLAT ÉS NOMÈS LA PROTEÏNA, TENIM QUE AFEGIR LA GUARNICIÓ.* RSIPAC: 26.04746/CAT.





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Sopa de filat d'ou i formatge 300grs.	Minestra imperial 250grs.	Arròs campestre 250grs.	Fideuà de marisc 250grs.	Canelons rossini 190grs.
300ml caldo pollastre/ 10g ceba/35g pasta/ 20g pa/20g carcasa pollastre/10g formatge ratllat/ 10g ou/5g oli	250g menestra de verdures/ 0,5g all/ 0,1g sal/5g oli	60g arròs/20g tomàquet/ 20g ceba/ 35g pastanaga/ 15g caldo de pollastre/10g pebrot vermell/20 pebrot verd/20g botifarra negra/ 15g carbassó/ 0,5g all/ 0,1g sal/ 5g oli	60g fideus/ 20g ceba/ 20g tomàquet/ 30g calamar/ 300ml caldo peix/ 20g gambes/ 0,5g all/ 0,1g sal/ 5g oli	160g canelons/5g formatge ratllat/0,5g llet pols/ 5g maizena/10g ceba/0,5 nou moscada/0,5g all/ 0,1g sal/ 5g oli
kcal 205,58 lip 8,52 prot 4,35 h.c 27,3	kcal 340,05 lip 9,51 prot 13,63 h.c 29,51	kcal 390,85 lip 9,51 prot 15,02 h.c 60,24	kcal 307,26 lip 9,52 prot 16,11 h.c 57,32	kcal 362,48 lip 15,35 prot 18,03 h.c 51,84
Fricandó de pernil 85grs.	Pernilets de pollastre al forn amb salseta 100grs.	Truita d' espinacs amb guarnició 115grs.	Rodó de gall d' indi al forn amb verduretes 85grs.	Botifarra amb mongetes blanques i all i oli 100grs.
115g porc/0,1g sal/25g tomàquet/ 25g ceba/15g xampinyons/ 5g maizena/0,5g all/5g oli	180 cuixa de pollastre/25g ceba/15g caldo carn/10g pastanaga/4g maizena/0,1g sal/ 0,5 all/5g oli	90g ou líquid/ 35g patata/10g espinacs/ 10g ceba/60g guarnició segons mercat/0,1g sal/5g oli	115g gall indi/ 20g ceba/ 15g pastanaga/10g caldo verdures/4g maizena/ 10g tomàquet/ 0,5g all/ 0,1g sal/ 5g oli	115g botifarra/ 40g mongetes blanques/20g lactonesa/ 0,5g all/0,1g sal/5g oli
kcal 526,55 lip 14,3 prot 33,85 h.c 30,14	kcal 416,26 lip 14,15 prot 29,62 h.c 30,23	kcal 362,62 lip 13,02 prot 11,57 h.c 36,51	kcal 392,14 lip 13,26 prot 23,44 h.c 29,01	kcal 332,95 lip 14,42 prot 23,21 h.c 30,14
Pa (50gr) i fruita (150gr)	Pa (50gr) i làctic (150gr)	Pa (50gr) i fruita (150gr)	Pa (50gr) i làctic (150gr)	Pa (50gr) i fruita (150gr)

Aquest menú ha estat dissenyat per l'equip nutricional de ESCOL amb el vist i plau de la dietista. ***Els gramatges del plat cuinat poden variar d'un 10-15%. EL GRAMATGE QUE APAREIX EN EL SEGON PLAT ÉS NOMÈS LA PROTEÏNA, TENIM QUE AFEGIR LA GUARNICIÓ.*** RSIPAC: 26.04746/CAT.





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>Mongetes blanques amb espinacs i col 250grs.</p> <p>60g mongeta blanca/15g pastanaga/10g espinacs/10g col/ 35g patata/ 20g ceba/20g tomàquet/35g verdures/0,5 all/300ml caldo carn/0,1g sal/ 5g oli</p> <p>kcal 422,62 lip 10,12 prot 19,45 h.c 33,32</p>	<p>Amanida de llegums 250grs.</p> <p>110g cigrons/5g blat moro/ 5g olives/ 15g ceba/ 15g pebrot vermell/15g pebrot verd/ 0,1g sal/ 5g oli</p> <p>kcal 233,74 lip 8,95 prot 12,23 h.c 34,65</p>	<p>Espaguetis amb tomàquet i picada de pernil 250grs.</p> <p>60g espaguetis/20g tomàquet/ 20g ceba/ 20g pastanaga/ 5g formatge ratllat/15g pernil/0,5g all/ 0,1g sal/ 5g oli</p> <p>kcal 410,22 lip 9,21 prot 11,25 h.c 62,41</p>	<p>Crema de verdures 250grs.</p> <p>40g pastanaga/30g espinacs/150g patata/20g ceba/10g margarina/40 mongeta tendre/0,5g all/ 0,1g sal/ 5g oli</p> <p>kcal 250,84 lip 9,41 prot 9,12 h.c 8,62</p>	<p>Sopa de rap 300grs.</p> <p>300ml caldo peix/40g pasta/20g rap/20g ceba/15g pastanaga/1g pebre dolç/5g api/1g caldo de peix/15g espino/15g pebrot vermell/5g oli</p> <p>kcal 233,05 lip 8,09 prot 12,95 h.c 28,08</p>
<p>Mandonguilles de vedella a la jardineria 100grs.</p> <p>115 carn mixta/20g ceba/4g maizena/ 15g pèsols/ 15g pastanaga/ 8g vi blanc/ 20g tomàquet/ 10g pebrot vermell/ 0,5g all/ 0,1g sal/ 5g oli</p> <p>kcal 418,11 lip 16,24 prot 23,02 h.c 38,95</p>	<p>Estofat de porc amb carxofes 100grs.</p> <p>150g porc/ 25g ceba/ 15g pèsols/ 20g pastanaga/ 20g carxofes/ 10g vi blanc/20g tomàquet/ 1g caldo verdures/ 0,5g all/5g oli</p> <p>kcal 466,26 lip 14,15 prot 29,62 h.c 28,92</p>	<p>Calamars a la romana amb guarnició 100grs.</p> <p>120g calamars a la romana/ 60g guarnició segons mercat/ 5g oli girasol alt oleic</p> <p>kcal 381,44 lip 14,01 prot 23,45 h.c 31,47</p>	<p>Lluç amb salsa verda 105grs.</p> <p>138g lluç/ 2g farina/ 50g pèsols/ 10g vi blanc/25g pastanaga/25g ceba/ 10g caldo peix/ 5g oli</p> <p>kcal 423,25 lip 15,74 prot 22,1 h.c 31,63</p>	<p>Truita de carbassó i patata amb guarnició 115grs.</p> <p>90g ou liquid/ 35g patata/ 10g carbassó/ 10g ceba/ 60g guarnició segons mercat/0,1g sal/ 5g oli</p> <p>kcal 362,58 lip 13,4 prot 11,25 h.c 36,25</p>
Pa (50gr) i fruita (150gr)	Pa (50gr) i làctic (150gr)	Pa (50gr) i fruita (150gr)	Pa (50gr) i làctic (150gr)	Pa (50gr) i fruita (150gr)

Aquest menú ha estat dissenyat per l'equip nutricional de ESCOL amb el vist i plau de la dietista. *Els gramatges del plat cuinat poden variar d'un 10-15%. EL GRAMATGE QUE APAREIX EN EL SEGON PLAT ÉS NOMÈS LA PROTEÏNA, TENIM QUE AFEGIR LA GUARNICIÓ.* RSIPAC: 26.04746/CAT.





BASAL

Any 2020: Setmana del 27 de juliol al 31

DINAR

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Lasanya de verdures 250grs.	Crema de xampinyons 250grs.	Paella de verdures 250grs.	verdura saitejada amb picadeta de calamars a l'allet 250grs.	Llenties amb xoriço 250grs.
100g lasanya verdura/ 0,1g nou moscada/ 5g llet pols/ 10g maizena/ 15g formatge/ 0,5g all/ 0,1g sal/ 5g oli	150g patata/50g bolets laminats/300ml caldo de verdures/20g ceba/20g pastanaga/10g margarina/0,5g all/ 0,1g sal/ 5g oli	60g arròs/ 20g pèsols/ 20g mongeta verda/ 20g pastanaga/ 20g tomàquet/ 20g ceba/ 0,1g colorant/ 0,5g all/ 0,1g caldo verdures/ 5g oli	250g verdures variades/15g pota/10g julivert/0,5g all/ 0,1g sal/5g oli	75g llenties/300ml caldo carn/10g xoriço /15g pastanaga/ 10g pebrot vermell/ 10g ceba/ 20g tomàquet/2g pebre doç/ 0,5g all/ 0,1g sal/ 5g oli
kcal 475,35 lip 9,62 prot 10,33 h.c 62,09	kcal 280,41 lip 9,32 prot 6,2 h.c 22,49	kcal 394,5 lip 10,85 prot 18,14 h.c 62,54	kcal 280,01 lip 9,14 prot 6,36 h.c 23,35	kcal 432,35 lip 10,2 prot 17 h.c 31,14
Salsitxes amb vi blanc i salsa de crema 80grs.	Truita a la francesa amb formatge i guarnició 80grs.	Lluç amb samfaina 105grs.	Llom amb salsa de pastanaga 85grs.	Botifarra de pagès al forn amb salsa camperola 100grs.
115g salsitxa/25g ceba/20g pastanaga/4g maizena/5g vi blanc/0,1g sal/0,5g all/5g oli	90g ou líquid/0,5g sal/1g formatge ratllat/ 60g guarnició segons mercat/ 5g oli	138g lluç/ 10g pebrot vermell/ 10g pebrot verd/0,1g sal/ 0,5g all /15g pastanaga/ 20g ceba/20g tomàquet/5g oli	115g porc/ 20g ceba/ 10g vi blanc/ 50g pastanaga/ 0,5g all/ 0,1g sal/5g oli	115g botifarra/ 20g ceba/ 10g pastanaga/ 30g carbassa/ 0,5g all/ 0,1g sal/ 5g oli
kcal 332,84 lip 13,24 prot 23,62 h.c 33,68	kcal 314,62 lip 15,24 prot 22,1 h.c 32,26	kcal 410,22 lip 9,21 prot 11,25 h.c 62,41	kcal 437,24 lip 15,52 prot 57,23 h.c 32,22	kcal 422,08 lip 14,48 prot 23,05 h.c 30,45
Pa (50gr) i fruita (150gr)	Pa (50gr) i làctic (150gr)	Pa (50gr) i fruita (150gr)	Pa (50gr) i làctic (150gr)	Pa (50gr) i fruita (150gr)

Aquest menú ha estat dissenyat per l'equip nutricional de ESCOL amb el vist i plau de la dietista. **Els gramatges del plat cuinat poden variar d'un 10-15%. EL GRAMATGE QUE APAREIX EN EL SEGON PLAT ÉS NOMÉS LA PROTEÏNA, TENIM QUE AFEGIR LA GUARNICIÓ.** RSIPAC: 26.04746/CAT.

