

MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE

MES: Gener 2021

COL·LEGI: SAINT NICHOLAS SCHOOL

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Valoració
				1 VACANCES	2 1º Arròs 2º Carn amb Verdura i Lactis 1º Verdura 2º Peix amb Pasta i Fruita	3 1º Verdura 2º Ous amb Patates i Lactis 1º Patates 2º Carn amb Verdura i Fruita	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
4 VACANCES	5 VACANCES	6 VACANCES	7 VACANCES	8 VACANCES	9 1º Verdura 2º Carn amb Patates i Lactis 1º Pasta 2º Peix amb Verdura i Fruita	10 1º Llegums 2º Ous amb Verdura i Lactis 1º Verdura 2º Carn amb Pasta i Fruita	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
11 Pasta amb tomàquet Croquetes de pollastre amb patates xips Fruita en almívar i pa (* 1º Verdura 2º Ous amb Verdura i Lactis	12 Crema de verdures Canelons de carn amb tomàquet amanit logurt i pa integral (* 1º Arròs 2º Peix amb Pasta i Fruita	13 Sopa a la marinera amb peix i quinoa Pernilets de pollastre al forn amb amanida d'enciam i pipes Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Peix amb Llegums i Lactis	14 Cigrons estofats (eco.) Salsitxes al forn amb patates daus Fruita i pa integral (* 1º Verdura 2º Peix amb Verdura i Lactis	15 Paella de verdures (eco.) Filete de merluza rebozada amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Carn amb Pasta i Fruita	16 1º Llegums 2º Carn amb Verdura i Lactis 1º Verdura 2º Peix amb Arròs i Fruita	17 1º Verdura 2º Ous amb Patates i Fruita 1º Patates 2º Carn amb Verdura i Lactis	VE: 3617/865 GT: 38 GS: 6 HC: 105 AZ: 28 PROT: 32 SAL: 2
18 Arròs (eco) amb salsa de tomàquet Llom de sorell a l'andalusa amb amanida verda (enciam, pebrot verd i olives) Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Carn amb Pasta i Lactis	19 Mongeta verda amb patates Hamburguesa completa amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita i pa integral (* 1º Pasta 2º Ous amb Patates i Lactis	20 Llenties estofades amb moniato Truita francesa amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Carn amb Patates i Lactis	21 Patates "revolconas" Pit de pollastre empanat amb ceba i xampinyons Postre làctic i pa integral (* 1º Verdura 2º Peix amb Arròs i Fruita	22 Macarrons (eco.) amb salsa amatriciana Lluç a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Carn amb Llegums i Fruita	23 1º Verdura 2º Peix amb Patates i Lactis 1º Arròs 2º Ous amb Verdura i Fruita	24 1º Llegums 2º Carn amb Verdura i Lactis 1º Verdura 2º Peix amb Pasta i Fruita	VE: 2884/690 GT: 20 GS: 5 HC: 101 AZ: 27 PROT: 35 SAL: 2
25 Arròs amb magre i xampinyons Perca empanat amb amanida primavera (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Carn amb Llegums i Lactis	26 Trinxat de la Cerdanya Pollastre amb allada amb pasta saltada logurt i pa integral (* 1º Verdura 2º Peix amb Verdura i Fruita	27 JORNADA EGIPCIA Cigrons (eco.) amb arròs integral amb pasta (eco) Broqueta de porc amb arròs amb patates fregides Postres especials i pa (* 1º Verdura 2º Ous amb Verdura i Fruita	28 Crema de carbassó amb crostons Gall dindi a la planxa amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa integral (* 1º Pasta 2º Peix amb Arròs i Lactis	29 Llenties a la riojana (eco.) Truita espanyola amb amanida d'enciam i pipes Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Peix amb Patates i Fruita	30 1º Verdura 2º Carn amb Patates i Fruita 1º Pasta 2º Ous amb Verdura i Lactis	31 1º Verdura 2º Peix amb Pasta i Fruita 1º Arròs 2º Carn amb Verdura i Lactis	VE: 3311/792 GT: 25 GS: 4 HC: 106 AZ: 24 PROT: 38 SAL: 2

(*) Recomanació sopar (**) Recomanació dinar // A partir de 18 mesos