

# MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE

MES: Octubre 2021

COL·LEGI: SAINT NICHOLAS SCHOOL

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Valoració
				1 Pasta (eco.) amb salsa de tomàquet Lluç andalús amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Ous amb Patates i Lactis	2 1º Verdura 2º Peix amb Llegums i Fruita 1º Arròs 2º Carn amb Verdura i Fruita	3 1º Patates 2º Ous amb Verdura i Fruita 1º Verdura 2º Peix amb Pasta i Fruita	VE: 2911/696 GT: 10 GS: 1 HC: 118 AZ: 42 PROT: 36 SAL: 2
4 Macarrons amb salsa funghi Ous durs amb amanida russa Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Carn amb Verdura i Lactis	5 Patates estofades amb verdures Bacallà a la romana amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita i pa integral (* 1º Verdura 2º Carn amb Arròs i Lactis	6 Llenties (eco.) amb verdures Pollastre rostit amb amanida d'enciam i olives logurt i pa (* 1º Verdura 2º Peix amb Pasta i Fruita	7 Arròs amb carbassò i salsitxes fresques Filet de lluç a la grega amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita i pa integral (* 1º Verdura 2º Carn amb Pasta i Fruita	8 Verdura tricolor (patata, pastanaga, mongeta verda) Rodó de gall d'indi amb salsa de poma amb jardinera Fruita i pa (* 1º Llegums 2º Carn amb Patates i Lactis	9 1º Pasta 2º Peix amb Verdura i Lactis 1º Verdura 2º Ous amb Patates i Fruita	10 1º Arròs 2º Ous amb Verdura i Fruita 1º Verdura 2º Peix amb Llegums i Lactis	VE: 3172/759 GT: 21 GS: 3 HC: 108 AZ: 28 PROT: 40 SAL: 2
11 Patates a l'americana Perca empanat amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Carn amb Pasta i Lactis	12 <b>FESTIU</b> 1º Llegums 2º Peix amb Verdura i Fruita (* 1º Verdura 2º Carn amb Arròs i Lactis	13 Macarrons (eco.) amb salsa carbonara Pit de pollastre amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Ous amb Llegums i Lactis	14 Crema de pastanaga Hamburguesa completa amb patates fregides logurt i pa integral (* 1º Pasta 2º Peix amb Verdura i Fruita	15 Arròs tres delícies Truita de pernil dolç amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Carn amb Pasta i Fruita	16 1º Verdura 2º Peix amb Patates i Fruita 1º Llegums 2º Carn amb Verdura i Lactis	17 1º Verdura 2º Ous amb Patates i Lactis 1º Arròs 2º Peix amb Verdura i Fruita	VE: 3421/818 GT: 36 GS: 7 HC: 94 AZ: 23 PROT: 39 SAL: 2
18 Pasta napolitana Truita de tonyina amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Peix amb Llegums i Lactis	19 Trinxat de la Cerdanya Fricandó de vedella amb saltejat mediterrani (carbassó, albergínea, ceba i patata dau) Làctic especial i pa integral (* 1º Verdura 2º Peix amb Pasta i Fruita	20 Crema de carbassa Contracuixa de pollastre al forn amb amanida d'arròs Fruita i pa (* 1º Llegums 2º Peix amb Verdura i Lactis	21 Arròs amb pollastre i cúrcuma Filet de lluç al forn amb vinagreta de soja amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita i pa integral (* 1º Verdura 2º Carn amb Pasta i Lactis	22 Cigrons estofats (eco.) Gall dindi a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Ous amb Patates i Fruita	23 1º Pasta 2º Ous amb Verdura i Lactis 1º Verdura 2º Carn amb Patates i Fruita	24 1º Arròs 2º Peix amb Verdura i Fruita 1º Verdura 2º Carn amb Patates i Lactis	VE: 2936/702 GT: 17 GS: 3 HC: 107 AZ: 25 PROT: 37 SAL: 3
25 Llenties amb verdures (eco.) Truita de pernil dolç amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Carn amb Arròs i Lactis	26 Macarrons a la genovesa Filet de perca a l'andalusa amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita i pa integral (* 1º Verdura 2º Carn amb Patates i Lactis	27 <b>PAÏSOS BAIXOS</b> Verdures saltades Mandonguilles de vedella amb patates fregides Postres especials i pa (* 1º Arròs 2º Ous amb Verdura i Fruita	28 Crema de porros Pernilets de pollastre a la llimona amb amanida de tomàquet i ceba Fruita i pa integral (* 1º Patates 2º Peix amb Pasta i Lactis	29 Arròs amb salsa de tomàquet (eco.) Palometa amb salsa de pastanaga amb salsa de verdures Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Carn amb Llegums i Fruita	30 1º Pasta 2º Ous amb Verdura i Fruita 1º Verdura 2º Peix amb Patates i Lactis	31 1º Llegums 2º Carn amb Verdura i Lactis 1º Verdura 2º Peix amb Pasta i Fruita	VE: 3308/791 GT: 28 GS: 5 HC: 102 AZ: 28 PROT: 39 SAL: 2

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

VISITA LA NOSTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)