

MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE

MES: Desembre 2021

COL·LEGI: SAINT NICHOLAS SCHOOL

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Valoració
JORNADA SUECA RAGGMUNK, pancakes de patata KÓTTBULLAR ´mandonguilles sueques OSTKAKA pastis de formatge		1 Crema de verdures amb kale Cuixa de pollastre rostit amb amanida d'enciam i olives logurt i pa (* 1º Patates 2º Peix amb Llegums i Fruita)	2 Arròs amb carbassò i salsitxes fresques Ventresca de lluç a la grega amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita i pa integral (* 1º Verdura 2º Carn amb Pasta i Lactis)	3 Verdura tricolor (patata, pastanaga, mongeta verda) Gall dindi rodó amb xampinyons Fruita i pa (* 1º Llegums 2º Peix amb Arròs i Fruita)	4 1º Verdura 2º Ous amb Patates i Lactis 1º Pasta 2º Carn amb Verdura i Fruita	5 1º Verdura 2º Carn amb Patates i Fruita 1º Arròs 2º Ous amb Verdura i Lactis	VE: 2554/611 GT: 15 GS: 3 HC: 86 AZ: 24 PROT: 37 SAL: 2
6 FESTIU 1º Llegums 2º Peix amb Verdura i Fruita (* 1º Verdura 2º Carn amb Patates i Fruita)	7 FESTA 1º Verdura 2º Peix amb Arròs i Lactis (* 1º Arròs 2º Ous amb Verdura i Fruita)	8 FESTIU 1º Patates 2º Peix amb Verdura i Fruita (* 1º Verdura 2º Carn amb Llegums i Lactis)	9 SAINT NICHOLAS Sopa d'aviram Canelons de carn gratinats (beixamel i formatge) amb amanida d'enciam i tomàquet Postres especials i pa integral (* 1º Verdura 2º Peix amb Patates i Fruita)	10 Arròs tres delícies Pit de pollastre amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Ous amb Pasta i Lactis)	11 1º Verdura 2º Carn amb Patates i Lactis 1º Pasta 2º Ous amb Verdura i Fruita	12 1º Llegums 2º Peix amb Verdura i Lactis 1º Verdura 2º Carn amb Pasta i Fruita	VE: 3093/740 GT: 21 GS: 4 HC: 109 AZ: 24 PROT: 33 SAL: 3
13 Pasta (eco.) amb salsa napolitana (tomàquet, pebrot, pastanaga, ceba) Trita de tonyina amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Carn amb Patates i Fruita)	14 Crema de carbassa amb crostons Pollastre rostit amb salsa barbacoa amb patates daus Fruita i pa integral (* 1º Llegums 2º Peix amb Verdura i Lactis)	15 JORNADA DE SUÈCIA Patates gratinades Mandonguilles amb arròs saltat Pastís de formatge i pa (* 1º Verdura 2º Ous amb Verdura i Fruita)	16 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 Patates i Lactis)	17 Carn d'olla de cigrons (eco.) Gall dindi a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Peix amb Pasta i Lactis)	18 1º Pasta 2º Peix amb Verdura i Lactis 1º Verdura 2º Ous amb Llegums i Fruita	19 1º Verdura 2º Carn amb Pasta i Fruita 1º Arròs 2º Peix amb Verdura i Lactis	VE: 3139/751 GT: 20 GS: 5 HC: 102 AZ: 30 PROT: 38 SAL: 2
20 Llenties estofades Trita de patates amb tomàquet amanit Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Peix amb Patates i Lactis)	21 Arròs amb salsa de tomàquet (eco) Palometa arrebossat amb amanida d'enciam i olives Làctic especial i pa integral (* 1º Verdura 2º Carn amb Patates i Fruita)	22 Sopa de Nadal (galets eco.) Pollastre a la catalana amb patates fregides Torró i refresc i pa (* 1º Verdura 2º Ous amb Verdura i Fruita)	23 1º Llegums 2º Peix amb Verdura i Fruita (* 1º Verdura 2º Carn amb Pasta i Lactis)	24 1º Verdura 2º Peix amb Llegums i Fruita (* 1º Arròs 2º Carn amb Verdura i Fruita)	25 1º Verdura 2º Carn amb Pasta i Lactis 1º Pasta 2º Peix amb Verdura i Fruita	26 1º Verdura 2º Ous amb Arròs i Lactis 1º Patates 2º Carn amb Verdura i Fruita	VE: 4178/1000 GT: 35 GS: 5 HC: 132 AZ: 20 PROT: 43 SAL: 4
27 1º Llegums 2º Peix amb Verdura i Fruita (* 1º Verdura 2º Ous amb Pasta i Fruita)	28 1º Pasta 2º Peix amb Verdura i Fruita (* 1º Verdura 2º Carn amb Patates i Fruita)	29 1º Arròs 2º Ous amb Verdura i Lactis (* 1º Verdura 2º Peix amb Pasta i Fruita)	30 1º Verdura 2º Peix amb Patates i Lactis (* 1º Llegums 2º Ous amb Verdura i Fruita)	31 1º Arròs 2º Carn amb Verdura i Lactis (* 1º Verdura 2º Peix amb Patates i Fruita)			VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

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

VISITA LA NOSTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES