

MENÚ

ESCOLA MARE DE DÉU DEL CARME - MENÚ BASAL - GENER

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 04-08 GENER	FESTA	FESTA	FESTA	FESTA	FESTA
SETMANA 11-15 GENER	Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga Croquetes de bacallà Amanida d'enciam i pastanaga Fruita Kcal:808 Lip:29,78 Prot: 19,04 HC:115,00	Espaguetis a la carbonarà Cues de rap al forn i amanida d'enciam i olives Fruita Kcal: 879 Lip: 32,30 Prot:41,79 HC:106,05	Crema de carabassa Trita de patates amb amanida d'enciam pastanaga Fruita Kcal:505 Lip:19,45 Prot:12,42 HC:70,65	Llenties estofades amb verdures Magre de porc amb salseta Fruita Kcal:676 Lip:17,45 Prot:41,32 HC:91,75	Arròs amb tomàquet Pollastre rostit amb verdures logurt Kcal: 756 Lip:24,36 Prot:30,21 HC:108,92
SETMANA 18-22 GENER	Fideuà a la marinera Trita de carbassó Amanida d'enciam i remolatxa Fruita Kcal:763 Lip:21,39 Prot:27,78 HC:114,03	Trinxat de col i patata Cap de llom amb verdures Amanida d'enciam i olives Fruita Kcal: 582 Lip:27,76 Prot:35,82 HC:48,54	Arròs amb verdures Pollastre rostit Amanida d'enciam i pastanaga Fruita Kcal:719 Lip:19,96 Prot:31,36 HC:108,68	Cigrons estofats amb verdures Lluç amb salsa de verdures Fruita Kcal:788 Lip:21,69 Prot:37,59 HC:110,72	Crema de verdures Fricandó de vedella a la jardineria logurt Kcal:515Lip:15,66 Prot:29,71 HC:85,38
SETMANA 25-29 GENER	Patates estofades a la marinera Trita francesa Amanida d'enciam i blat de moro Fruita Kcal:532 Lip:21,07 Prot:20,88 HC:66,73	Espirals amb salsa d'espínacs Nuggets de pollastre Amanida d'enciam i olives Fruita Kcal:1,364 Lip:34,96 Prot:22,32 HC:108,02	Llenties estofades amb verdures Mandonguilles amb sèpia Fruita Kcal:847 Lip:37,99 Prot:39,49 HC:9,74	Paella mar i muntanya Palometa amb all i julivert Amanida d'enciam i remolatxa Fruita Kcal:783 Lip:26,41 Prot:42,08 HC:98,78	Verdura de tricolor Pernillets de pollastre a la llimona Amanida d'enciam i pastanaga logurt Kcal:543 Lip:20,45 Prot:32,02 HC: 59,56

CONSELL NUTRICIONAL

MUG CAKE DE CARABASSA

Els ingredients són: 40 g d'avena molta, 60 g de carabassa rostida, ½ c/p de llevat, 60 g de beguda vegetal d'avena, ½ unça de xocolata negra, edulcorant i canyella al gust.

La preparació és ben senzilla, barregem tots els ingredients, col·loquem la unça dins de la massa, posem la tassa al microones a màxima potencia durant 1 minut i mig, i ja tenim llestes unes postres saludables i de temporada.

Si Dinem Podem sopar

Llegumes o fècules	Verdures cuites Hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita