



## ESCOLA DURAN I BAS MES DE FEBRER 2019

Dilluns 4				Dimarts 5				Dimecres 6				Dijous 7				Divendres 1			
Crema de verdures amb rostes				Arròs tres delícies (blat de moro, tonyina, pèsols) Truita de patates amb enciam i olives				Cigrons estofats				Brou de verdures amb pasta				Brou de verdures amb pasta			
Fideuà de sèpia				Fruita del temps				Cuixa de pollastre a la planxa amb tomàquet amanit				Filet de lluç arrebossat amb enciam i pastanaga ratllada				Estofat de gall dindi amb verdures			
Fruita del temps				Fruita del temps				logurt de granja				Fruita del temps				Fruita del temps			
Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC
728	28	24	95	734	26	29	96	744	28	26	97	662	26	24	83	719	23	27	101
Dilluns 11				Dimarts 12				Dimecres 13				Dijous 14				Divendres 8			
Arròs amb sofregit de verdures				Espirals amb fines herbes i formatge rallat Filet de bacallà amb enciam i pastanaga				Mongetes tendra amb patates				Brou de verdures amb galets				Trinxat de col i patata			
Mandonguilles mixtes a la jardinera				Fruita del temps				Pollastre planxa amb Cous cous				Estofat de gall dindi amb verdures				Hamburguesa planxa amb arròs llarg			
Fruita del temps				Fruita del temps				logurt de granja				Fruita del temps				Fruita del temps			
Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC
752	28	27	98	715	23	28	99	719	23	27	101	679	19	28	99	656	24	22	88
Dilluns 18				Dimarts 19				Dimecres 20				Dijous 14				Divendres 15			
Escudella barrejada				Crema de verdures				Mongetes seques (pastanaga, ceba, tomàquet, oli)				Arròs blanc amb salsa tomàquet				Espaguetis amb tomàquet			
Truita de patates amb enciam i olives				Salsitxes amb enciam i pastanaga				Filet de lluç arrebossat casolà amb enciam				Pollastre arrebossat amb patates fregides				Estofat de porc jardinera			
Fruita del temps				Fruita del temps				logurt de granja				Fruita del temps				Fruita del temps			
Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC
724	24	28	99	686	22	26	96	710	26	24	95	669	23	23	89	694	26	23	92
Dilluns 25				Dimarts 26				Dimecres 27				Dijous 28				Divendres 22			
Mongetes, pastanaga i patates				Llenties amb verdures				Arròs paella				Macarrons amb salsa de tomàquet				La fruita serà de proximitat: poma, plàtan, pera, taronja, mandarina..			
Mandonguilles mixtes amb xampinyons				Filet Bacallà planxa amb enciam i pastanaga ratllada				Croquetes de pollastre amb mèscum d'enciams i olives				Truita de patates amb enciam i olives				Dimecres pa integral			
Fruita del temps				Fruita del temps				logurt de granja				Fruita del temps				Dimecres pa integral			
Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Menú validat per Dietistes nutricionistes col·legiades: CAT N°0681			
652	24	22	87	740	28	25	97	732	28	25	96	768	28	30	99				