CEIP BOTÀNIC CALDUCH - **BASAL**

MENÚ D'ABRIL

1 DIMECRES

	kCal
Fideuà de marisc	673.9
Ou farcit	CH 72.2
(Guarnició) Amanida variada amb fruita	Prot 33.1
Pa i Mona de Pasqua	Lip 28.1

Sopar recomanat

Bajoques saltades, pollastre a la planxa i fruita

2 DIJOUS

Vacances

3 DIVENDRES

Vacances

6 DILLUNS

Vacances

7 DIMARTS

Vacances

8 DIMECRES

Vacances

9 DIJOUS

Vacances

10 DIVENDRES

Vacances

13 DILLUNS

	kCal
Espirals amb tonyina i tomaca	491.2
Pit de titot i formatge	CH 64.2
(Guarnició)Amanida variada	Prot 36.5
Pa i fruita	Lip 10.4

Sopar recomanat

Llenguado a la llima, fesols saltats amb panses i fruita

14 DIMARTS

	kCal
Estofat de cigrons ECO amb verdures	548.1
Truita de carabasseta	CH 73.4
Buffet d´amanida	Prot 25.7
Pa integral i fruita	Lip 16.7

Sopar recomanat

Albergínies farcides de soja texturitzada i lacti

15 DIMECRES

	kCal
Sopa de menuts amb hortalisses i llegums	492.6
Pollastre al forn	CH 59.2
Carlota i creilla al forn	Prot 35.4
Pa i fruita	Lip 12.7

Sopar recomanat

Amanida de tomaca i ceba, truita de carabasseta i fruita

16 DIJOUS

	kCal
Crema de carabassa	530.6
Pizza Sercole (masa fresca)	CH 84.8
(Guarnició) Amanida d'encisam, tomaca i poma a daus	Prot 20.1
Pa integral i Iogurt	Lip 12.3

Sopar recomanat

Amanida, bacallà arrebossat i fruita

17 DIVENDRES

	kCal
Arròs al forn	753.7
Peix de llotja de proximitat	CH 85.8
(Guarnició)Amanida variada	Prot 41
Pa i fruita	Lip 27.9

Sopar recomanat

Albergínia rostida, pit de pollastre a la llima i fruita

20 DILLUNS	kCal
Llentilles a l'hortolana ECO	616.9
Truita francesa amb formatge	CH 70.4
(Guarnició)Amanida variada	Prot 32.6
Pa i fruita	Lip 22.5
Sopar recomanat	
Bròcoli i cuixa de pollastre amb poma al forn	

21 DIMARTS	kCal
Sopa de peix amb fideus integrals	483.8
Pit de pollastre en salsa casolana de bolets	CH 48.1
Buffet d´amanida	Prot 19.5
Pa integral i fruita	Lip 23.6
Sopar recomanat	
Carabasseta a la planxa, polp a la graella i fruita	

22 DIMECRES	kCal
Arròs amb salsa de tomaca casolana	596.2
Ou cuit	CH 80.7
(Guarnició) Amanida d'encisam, carlota, dacsa i olives	Prot 22.1
Pa i fruita	Lip 20.5
Sopar recomanat	
Sopa de verdures, escórpora arrebossada i fruita	

23 DIJOUS	kCal
Estofat de verdures, pésols i creïlles	610.75
Hamburguesa mixta al forn	CH 42.25
Samfaina casolana (carabasseta, pebrera, ceba, tomaca...)	Prot 32.79
Pa integral i Iogurt artesanal	Lip 25.45
Sopar recomanat	
Remenat d'alls tendres amb ou i lacti	

24 DIVENDRES	kCal
Macarrons integrals a la Toscana	646.6
Peix de llotja de proximitat	CH 75.5
(Guarnició)Amanida variada	Prot 41.8
Pa i fruita	Lip 19.9
Sopar recomanat	
Remenat d'alls tendres amb ou i lacti	

27 DILLUNS	kCal
Pasta ECO amb salsa de llegums casolana	747.9
Filet d'abadejo a les fines herbes	CH 81.3
(Guarnició)Amanida variada	Prot 52.4
Pa i fruita	Lip 24.1
Sopar recomanat	
Amanida valenciana, sandvitx de titot amb formatge fresc i fruita	

28 DIMARTS	kCal
Arròs del senyoret	749.7
Montadito de pernil serrà amb tomaca	CH 133.5
Buffet d´amanida	Prot 29.3
Pa integral i fruita	Lip 10.6
Sopar recomanat	
Menestra de verdures, pollastre a la planxa amb espècies i fruita	

29 DIMECRES	kCal
Crema de verdures	681.3
Filet de llom amb allada	CH 81.9
Cuscús amb verduretes saltades	Prot 26
Pa i Iogurt	Lip 27.1
Sopar recomanat	
Samfaina de verdures amb ou i fruita	

30 DIJOUS	kCal
Cigrons amb bacallà i verduretes	598.4
Truita de creïlla	CH 60.5
(Guarnició)Amanida variada	Prot 42.5
Pa integral i fruita	Lip 25.5
Sopar recomanat	
Tomaca natural i cogombre, filet de vedella i fruita	

CEREALS AMB GLUTEN · CRUSTACIS · OU · PEIX · FRUITS DE CLOSCA · LACTIS · MOL·LUSCS · CACAUETS · SOJA

API · MOSTASSA · TRAMUSSOS · SULFITS · LACTI ARTESANAL · ECOLÒGIC · POSTRE CASOLÀ

Menús valorats i avalats nutricionalment per Sheila Llop Trenco. (Dietista - Nutricionista COL Nº CV00038)

L'amanida passa a considerar-se guarnició habitual en el plat per a fomentar el consum de verdures fresques.