

**MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE** 

MES: Febrer 2019

COL·LEGI: PIA ST. ANTONI

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	I. Nutricional
*FRUITES DEL MES: PLÀTAN, POMA, TARONJA, PERA, PINYA I MANDARINES.				1 Arròs amb verdures Bacallà amb samfaina Fruita	Kcl: 664 HC: 84 Prot: 38 Lip: 22
4 Espirals carbonara Trita de patates i cabassó amb amanida primavera (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita	5 Cigrons amb tomàquet i ou dur Croquetes de bacallà amb amanida mixta Flam	6 Mongeta verda amb patates Mandonguilles amb salsa de xampinyons Fruita	7 Crema de llegums Contracuixa de pollastre al forn amb amanida de l'hort (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita	8 Arròs napolitana Lluç al forn amb patates panadera Fruita	Kcl: 622 HC: 66 Prot: 30 Lip: 24
11 Sopa d'aviram amb fideus Llenguadina a l'andalusa amb amanida primavera (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita	12 Bròquil amb patates Canelons de carn gratinats (beixamel i formatge) amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) Fruita	13 Arròs caldòs Llom rostit amb salsa amb patates daus Fruita	14 Llenties estofades Trita de pernil dolç amb amanida de l'hort (enciam, tomàquet i pastanaga) logurt	15 Crema de verdures Estofat de gall d'indi a la jardinera Fruita	Kcl: 553 HC: 60 Prot: 24 Lip: 147
18 Sopa de peix amb arròs Estofat de porc amb verdures Fruita	19 Cigrons amb arròs, espinacs i ou Crestes de tonyina amb amanida mixta Natilles	20 Paella mixta Trita de formatge Fruita	21 Macarrons carbonara Ventresca de lluç al forn amb pastanaga i ceba Fruita	22 Pèsols saltats amb patates Contracuixa de pollastre al forn amb amanida verda (enciam, pebrot verd i olives) Fruita	Kcl: 715 HC: 79 Prot: 34 Lip: 31
25 Arròs milanesa San Marino (lluç, pernil dolç i formatge) amb amanida primavera (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita	26 Crema de verdures Estofat de gall d'indi a la jardinera Fruita	27 Espaguetis bolonyesa Ventresca de lluç al forn amb amanida tricolor (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita	28 <b>DIJOUS GRASS</b> Mongeta verda amb patates Trita de botifarra d'ou amb amanida de l'hort (enciam, tomàquet i pastanaga) logurt de sabors		Kcl: 584 HC: 68 Prot: 26 Lip: 26