

MENÚ ESCOLAR - NOVEMBRE 2013

setmana 1				divendres 1 FESTIU TOTS SANTS
setmana 2				
dilluns 4 ESPAGUETTIS AMB TOMÀQUET GRATINATS (PASTA, TOMÀQUET, CEBA I FORMATGE) * FILET D'HALIBUT AL FORN AMB TOMÀQUET I CEBETA * FRUITA DEL TEMPS 507/30/86/5	dimarts 5 CREMA DE CARBASSA (PATATA, CARBASSA, PASTANAGA I CEBEA) * CUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB POMA I PRUNES * FRUITA DEL TEMPS 501/34/65/16	dimecres 6 CIGRONS AMB VERDURES (CIGRONS, CEBEA, PASTANAGA, PEBROT I TOMÀQUET) * TRUITA DE PATATES AMB ENCIAMS JULIANA I BLAT DE MORO * FRUITA DEL TEMPS 524/19/72/19	dijous 7 SOPA DE PEIX (BROU DE PEIX, PASTA I VEGETALS) * HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB PATATES FREGIDES I ENCIAM, PASTANAGA, TOMÀQUET I BLAT DE MORO * FRUITA DEL TEMPS 502/28/78/8	divendres 8 ARRÒS 3 DELÍCIES (ARRÒS, PERNIL DOLÇ, PÈSOLS, TONYINA I OU) * BARRETES DE LLUÇ AMB TOMÀQUET AMANIT * IOGURT 510/43/53/13
setmana 3				
dilluns 11 LLENTIES A LA JARDINERA (LLENTIES, CEBEA, TOMÀQUET PASTANAGA I PEBROT) * LLOGANISSA DE PORC A LA PLANXA AMB ENCIAMS JULIANA I BLAT DE MORO * FRUITA DEL TEMPS 533/27/57/23	dimarts 12 ESTOFAT DE GALL DINDI (PATATA, GALL DINDI, PÈSOLS, CEBEA, PASTANAGA, ALLS, PEBROT I TOMÀQUET) * TRUITA A LA FRANCESA AMB ENCIAM, PASTANAGA I TOMÀQUET * FRUITA DEL TEMPS 510/36/47/20	dimecres 13 ARRÒS AMB TOMÀQUET * LLUÇ AL FORN AMB PATATA I CEBETA * FRUITA DEL TEMPS 519/28/86/7	dijous 14 MONGETA FINA AMB PATATA * TIRETES DE POLLASTRE ARREBOSSADES AMB ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES * IOGURT 522/35/65/16	divendres 15 SOPA D'AU (BROU D'AU, PASTA I VEGETALS) * CANELONS CASOLANS (PASTA, VEDELLA, PORC, FORMATGE, BEIXAMEL) * FRUITA DEL TEMPS 539/25/107/31
setmana 4				
dilluns 18 ESCUDELLA (BROU DE CARN, PASTA, CIGRONS, VEGETALS MANDONGUILLETES MIXTES) * HAMBURGUESA DE POLLASTRE AMB SALSA DE TOMÀQUET I AMANIDA VERDA * FRUITA DEL TEMPS 505/27/53/21	dimarts 19 LLENTIES AMB VERDURES (LLENTIES, CEBEA, TOMÀQUET PASTANAGA I PEBROT) * RODÓ DE GALL DINDI AMB XAMPINYONS I PATATES FREGIDES * FRUITA DEL TEMPS 536/27/72/17	dimecres 20 CREMA DE PASTANAGA (PASTANAGA, PATATA, CEBEA I PORRO) * OU DUR AMB MANDONGUILLES I SALSA DE TOMÀQUET (OU DUR, CARN VEDELLA-PORC, TOMÀQUET, CEBEA, PASTANAGA) * FRUITA DEL TEMPS 506/27/64/18	dijous 21 TALLARINS A LA BOLONYESA (PASTA, CARN PICADA MIXTA, PASTANAGA, TOMÀQUET I CEBEA) * FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES * IOGURT 503/43/55/11	divendres 22 ARRÒS A LA MARINERA (ARRÒS, BROU DE PEIX, CEBEA, TOMÀQUET, ALL, SÍPIA, MUSCLOS, GAMBES) * CROQUETES DE PERNIL AMB AMANIDA DE TOMÀQUET, PASTANAGA I BLAT DE MORO * FRUITA DEL TEMPS 542/20/86/11
setmana 5				
dilluns 25 MACARRONS CARBONARA (PASTA, BACON, CEBEA I CREMA DE LLET) * LLENGUADINA AL FORN AMB LLIT DE CEBEA I GAMBETES * FRUITA DEL TEMPS 542/43/64/13	dimarts 26 ARRÒS A LA CUBANA (ARRÒS, TOMÀQUET I OU) * HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB ENCIAM, BLAT DE MORO, PASTANAGA I OLIVES * FRUITA DEL TEMPS 535/25/84/10	dimecres 27 MONGETA PLANA AMB PATATA I PASTANAGA * LLOM AL FORN AMB XAMPINYONS * FRUITA DEL TEMPS 501/25/74/15	dijous 28 PURÉ DE CIGRONS (CIGRONS, PATATA, CARBASSÓ I BROU D'AU) * PERNILETS DE POLLASTRE A L'AST AMB TOMÀQUET AMANIT I PASTANAGA * FRUITA DEL TEMPS 548/30/78/15	divendres 29 FIDEUÀ DE SÍPIA (BROU DE PEIX, CEBEA, TOMÀQUET, ALL, SÍPIA) * FIGURETES DE LLUÇ AMB ENCIAMS JULIANA, BLAT DE MORO I OLIVES * IOGURT 551/35/76/12

* Roser Martí Cid, Dietista-Nutricionista, Llic. en Ciència i Tecnologia dels Aliments, Doctora en Nutrició i Metabolisme, Codi Col·legiada CAT 000114.

A sota de cada menú diari apareix una numeració que indica el "valor nutricional aproximat" dels àpats. El 1r número indica les Kcal, el 2n les proteïnes, el 3r els hidrats de carboni (HC) i l'últim els lípids o greixos (L).
Appel Catering es reserva el dret de modificar els seus menús si per causes alienes ho considerés convenient