

# MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE

MES: Setembre 2021

COL·LEGI: COLEGIO SIL

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Valoració
		<b>1</b> 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Peix amb Verdura i Fruita (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (* 1º Verdura 2º Ous amb Patates i Fruita	<b>2</b> 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Arròs 2º Ous amb Verdura i Lactis (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (* 1º Verdura 2º Peix amb Pasta i Fruita	<b>3</b> 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Llegums 2º Carn amb Verdura i Lactis (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (* 1º Verdura 2º Peix amb Pasta i Fruita	<b>4</b> 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta 1º Verdura 2º Carn amb Llegums i Fruita 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>5</b> 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Verdura 2º Peix amb Patates i Lactis 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
<b>6</b> 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Peix amb Verdura i Fruita (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta (* 1º Verdura 2º Carn amb Llegums i Fruita	<b>7</b> 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Arròs 2º Peix amb Verdura i Lactis (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta (* 1º Verdura 2º Ous amb Pasta i Fruita	<b>8</b> 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Llegums 2º Carn amb Verdura i Fruita (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos (* 1º Verdura 2º Ous amb Patates i Lactis	<b>9</b> 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Arròs 2º Peix amb Verdura i Lactis (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (* 1º Verdura 2º Carn amb Patates i Fruita	<b>10</b> 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Peix amb Verdura i Lactis (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (* 1º Verdura 2º Carn amb Patates i Fruita	<b>11</b> 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Llegums 2º Ous amb Verdura i Lactis 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	<b>12</b> 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Verdura 2º Carn amb Pasta i Lactis 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
<b>13</b> Arroz a la napolitana Hamburguesa de ternera con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Postre lácteo y pan Arròs napolitana Hamburguesa de vedella amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes) Postre làctic i pa (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	<b>14</b> Ensaladilla rusa San Marino (merluza, jamón york y queso) con parmentier de zanahoria con soja Fruta en almíbar y pan integral Amanida russa San Marino (lluç, pernil dolç i formatge) amb parmentier de pastanaga amb soja Fruta en almívar i pa integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	<b>15</b> Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Mongetes blanques estofades amb verdures Truita francesa amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruta i pa (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	<b>16</b> Espaguetis a la boloñesa Abadejo en salsa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral Espaguetis bolonyesa Abadejo amb salsa amb amanida d'enciam i tomàquet Fruta i pa integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	<b>17</b> Crema de verduras con kale Pollo asado al romero con patatas fritas Fruta y pan Crema de verduras amb kale Pollastre rostit al romaní amb patates fregides Fruta i pa (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos	<b>18</b> 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Peix amb Verdura i Lactis 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	<b>19</b> 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Verdura 2º Carn amb Llegums i Lactis 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	VE: 3033/726 GT: 25 GS: 4 HC: 103 AZ: 28 PROT: 33 SAL: 2
<b>20</b> Lentijas estofadas a la extremeña con chorizo y morcilla Croquetas de pollo con ensalada de lechuga, tomate y maíz Postre lácteo y pan Llenties estofades amb xoriç i botifarra Croquetes de pollastre amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro Postre làctic i pa (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	<b>21</b> Arroz tres delicias Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan integral Arròs tres delícies Pernilets de pollastre al chilindrón amb amanida primavera (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruta i pa integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	<b>22</b> Patatas estofadas con verduras Salmón a la plancha con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Patates estofades amb verdures Salmó a la planxa amb amanida de l'hort (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruta i pa (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	<b>23</b> Crema de calabacín Lomo al ajillo con patatas dólar Fruta y pan Crema de carbassó Llom amb allada amb patates dolar Fruta i pa (* 1º Pasta 2º Huevos con Patatas y Lácteos	<b>24</b> <b>FESTIVO/ FESTIU</b> 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Verdura 2º Peix amb Patates i Lactis (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Pasta 2º Carn amb Verdura i Fruita	<b>25</b> 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Verdura 2º Ous amb Llegums i Lactis 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>26</b> 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Verdura 2º Peix amb Pasta i Lactis 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	VE: 3308/791 GT: 30 GS: 5 HC: 101 AZ: 29 PROT: 34 SAL: 3
<b>27</b> Ensaladilla rusa Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos con aros de cebolla Postre lácteo y pan Amanida russa Filet de lluç al forn amb vinagreta de cítrics amb anells de ceba Postre làctic i pa (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	<b>28</b> Fideos a la cazuela Albóndigas de ternera con jardinera de champiñones con ensalada de lechuga Fruta y pan integral Fideos a la cassola Mandonguilles de vedella amb jardinera de xampinyons amb amanida d'enciam Fruta i pa integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	<b>29</b> Crema toscana de alubias con dados de jamón y romero Cordon Bleu con patatas chips Fruta y pan Crema de mongetes amb daus de pernil i romaní Cordon Bleu amb patates xips Fruta i pa (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>30</b> Paella mixta Tira de calamar (pota) a las finas hierbas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan integral Paella mixta Tira de calamar a les fines herbes amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro Fruta i pa integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta				VE: 3601/861 GT: 38 GS: 7 HC: 110 AZ: 35 PROT: 30 SAL: 3

(\*) Recomendació sopar (\*\*) Recomendació dinar // A partir de 18 mesos

**VISITA LA NOSTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)**