

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

Llenties amb verdures
 Truita francesa³
 Tomàquet i brots de soja⁶
 Pa¹ i fruita

Kcal: 782 Prot: 23g Lip: 18g HC: 66g

Crema de carbassa ecològica⁷
 Pollastre al forn
 Enciam i cogombre
 Pa¹ i fruita

Kcal: 725 Prot: 36g Lip: 30g HC: 70g

6

Arròs amb salsa tomàquet
 Llom al forn amb salsa
 de xampinyons
 Pa¹ i lacti⁷

Kcal: 766 Prot: 28g Lip: 32g HC: 86g

7

Brou d'au amb pasta ecològica^{1,9}
 Truita de carbassó i patates³
 Tomàquet i blat de moro
 Pa¹ i fruita ecològica

Kcal: 737 Prot: 32g Lip: 34g HC: 70g

8

Patates estofades amb verdures
 Salmó al forn⁴
 Enciam i olives
 Pa¹ i fruita

Kcal: 795 Prot: 26g Lip: 37g HC: 90g

9

Cigrons estofats amb verdures
 Pollastre al forn amb
 Enciam i espàrrecs
 Pa¹ i fruita

Kcal: 794 Prot: 36g Lip: 33g HC: 73g

10

Mongeta tendra i patata
 Hamburguesa de vedella al forn⁶
 Enciam i pastanaga
 Pa¹ i fruita

Kcal: 648 Prot: 22g Lip: 18g HC: 56g

11

FESTIU

12

Crema de carbassó ecològic⁷
 Estofat de gall d'indi⁶
 Pastanaga i pèsols
 Pa i lacti⁷

Kcal: 775 Prot: 29g Lip: 28g HC: 85g

13

Brou d'au amb lletres^{1,9,3}
 Salsitxes de porc al forn¹²
 Enciam i olives
 Pa¹ i fruita

Kcal: 737 Prot: 25g Lip: 26g HC: 70g

14

Paella^{4,14}
 Bacallà al forn⁴
 Enciam i tomàquet
 Pa¹ i fruita

Kcal: 753 Prot: 25g Lip: 36g HC: 90g

15

Macarrons a la carbonara^{1,3,7,6}
 Pollastre arrebossat^{1,3,7}
 Enciam i blat de moro
 Pa¹ i fruita ecològica

Kcal: 675 Prot: 20g Lip: 20g HC: 90g

16

Arròs tres delícies^{3,6}
 (pastanaga, pernil dolç, truita, pèsols)
 Lluç al forn⁴
 Enciam i blat de moro
 Pa¹ i lacti⁷

Kcal: 790 Prot: 28g Lip: 30g HC: 96g

17

Mongeta tendra i patata
 Pollastre a l'ast
 Enciam i soja⁶
 Pa¹ i fruita

Kcal: 737 Prot: 35g Lip: 34g HC: 70g

18

Pasta integral a la napolitana¹
 Salmó al forn⁴
 Enciam i olives
 Pa¹ i fruita ecològica

Kcal: 763 Prot: 38g Lip: 24g HC: 75g

19

Mongetes seques estofades
 amb verdures
 Botifarra al forn¹²
 Tomàquet i pastanaga
 Pa¹ i fruita

Kcal: 793 Prot: 25g Lip: 28g HC: 86g

20

Brou de peix i pasta ecològica^{1,4,9}
 Truita de patates³
 Enciam i cogombre
 Pa¹ i fruita

Kcal: 648 Prot: 22g Lip: 18g HC: 56g

21

Llenties ecològiques amb verdures
 Hamburguesa de vedella forn⁶
 Enciam i blat de moro
 Pa¹ i lacti⁷

Kcal: 778 Prot: 23g Lip: 18g HC: 66g

22

Llacets amb salsa bolonyesa^{1,3,12}
 Lluç arrebossat^{1,4}
 Tomàquet i brots de soja⁶
 Pa¹ i fruita

Kcal: 720 Prot: 30g Lip: 35g HC: 78g

23

Trinxat de col i patata
 Contracuixa de pollastre forn
 Enciam i espàrrecs
 Pa¹ i fruita

Kcal: 798 Prot: 34g Lip: 30g HC: 80g

24

Arròs amb tomàquet
 Bacallà al forn amb all i julivert⁴
 Enciam i olives
 Pa¹ i fruita ecològica

Kcal: 763 Prot: 38g Lip: 24g HC: 75g

25

Crema de verdures⁷
 (mongeta tendra, pastanaga, carbassó, ceba)
 Bistec de magra al forn
 Patates caliu
 Pa¹ i fruita

Kcal: 798 Prot: 25g Lip: 36g HC: 90g

Tots els àpats són cuinats amb oli d'oliva; pels fregits s'utilitza oli de gira-sol alt oleic; una vegada a la setmana es serveix pa integral; en les cremes tenen l'opció d'afegir crostons.

AL·LÈRGENS: GLUTEN(1) ; CRUSTACI(2) ; OU(3) ; PEIX(4) ; CACAUETS(5) ; SOJA(6) ; LLET(7) ; FRUITS AMB CLOSCA(8) ; API(9) ; MOSTASA(10) ; SÈSAM(11) ; SULFITS(12) ; TRAMUSSOS(13) ; MOLUSCS(14)

ESCOLA SANT FELIP NERI

Aquest mes la fruita que es servirà de postre serà:
poma, pera, raïm, taronja, plàtan
El lacti serà **iogurt**

OCTUBRE 2020
SENSE GLUTEN

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 Llenties amb verdures Truita francesa³ Tomàquet i brots de soja⁶ Pa i fruita Kcal: 782 Prot: 23g Lip: 18g HC: 66g	2 Crema de carbassa ecològica⁷ Pollastre al forn Enciam i cogombre Pa i fruita Kcal: 725 Prot: 36g Lip: 30g HC: 70g
5 Arròs amb salsa tomàquet Llom al forn amb salsa de xampinyons Pa i lacti⁷ Kcal: 766 Prot: 28g Lip: 32g HC: 86g	6 Brou d'au amb pasta s/gluten^{9,6} Truita de carbassó i patates³ Tomàquet i blat de moro Pa i fruita ecològica Kcal: 737 Prot: 32g Lip: 34g HC: 70g	7 Patates estofades amb verdures Salmó al forn⁴ Enciam i olives Pa i fruita Kcal: 795 Prot: 26g Lip: 37g HC: 90g	8 Cigrons estofats amb verdures Pollastre al forn amb Enciam i espàrrecs Pa i fruita Kcal: 794 Prot: 36g Lip: 33g HC: 73g	9 Mongeta tendra i patata Hamburguesa de vedella al forn⁶ Enciam i pastanaga Pa i fruita Kcal: 648 Prot: 22g Lip: 18g HC: 56g
12 FESTIU	13 Crema de carbassó ecològic⁷ Estofat de gall d'indi⁶ Pastanaga i pèsols Pa i lacti⁷ Kcal: 775 Prot: 29g Lip: 28g HC: 85g	14 Brou d'au amb pasta s/gluten^{1,9,3} Salsitxes de porc al forn¹² Enciam i olives Pa i fruita Kcal: 737 Prot: 25g Lip: 26g HC: 70g	15 Paella de peix^{4,14} Bacallà al forn⁴ Enciam i tomàquet Pa i fruita Kcal: 753 Prot: 25g Lip: 36g HC: 90g	16 Macarrons s/gluten carbonara^{7,6} Pollastre arrebossat s/gluten Enciam i blat de moro Pa i fruita ecològica Kcal: 675 Prot: 20g Lip: 20g HC: 90g
19 Arròs tres delícies^{3,6} (pastanaga, pernil dolç, truita, pèsols) Lluç al forn⁴ Enciam i blat de moro Pa i lacti⁷ Kcal: 790 Prot: 28g Lip: 30g HC: 96g	20 Mongeta tendra i patata Pollastre a l'ast Enciam i soja⁶ Pa i fruita Kcal: 737 Prot: 35g Lip: 34g HC: 70g	21 Pasta s/gluten a la napolitana Salmó al forn⁴ Enciam i olives Pa i fruita ecològica Kcal: 763 Prot: 38g Lip: 24g HC: 75g	22 Mongetes seques estofades amb verdures Botifarra al forn¹² Tomàquet i pastanaga Pa i fruita Kcal: 793 Prot: 25g Lip: 28g HC: 86g	23 Brou de peix i pasta s/gluten^{4,9} Truita de patates³ Enciam i cogombre Pa i fruita Kcal: 648 Prot: 22g Lip: 18g HC: 56g
26 Llenties ecològiques amb verdures Hamburguesa de vedella forn⁶ Enciam i blat de moro Pa i lacti⁷ Kcal: 778 Prot: 23g Lip: 18g HC: 66g	27 Pasta amb salsa bolonyesa^{6,12} Lluç arrebossat s/gluten⁴ Tomàquet i brots de soja⁶ Pa i fruita Kcal: 720 Prot: 30g Lip: 35g HC: 78g	28 Trinxat de col i patata Contracuixa de pollastre forn Enciam i espàrrecs Pa i fruita Kcal: 798 Prot: 34g Lip: 30g HC: 80g	29 Arròs amb tomàquet Bacallà al forn amb all i julivert⁴ Enciam i olives Pa i fruita ecològica Kcal: 763 Prot: 38g Lip: 24g HC: 75g	30 Crema de verdures⁷ (m.tendra, pastanaga, patata, carbassó, ceba) Bistec de magra al forn Patates caliu Pa i fruita Kcal: 798 Prot: 25g Lip: 36g HC: 90g

Tots els àpats són cuinats amb oli d'oliva; pels fregits s'utilitza oli de gira-sol alt oleic; una vegada a la setmana es serveix pa integral; en les cremes tenen l'opció d'afegir crostons.

AL·LÈRGENS: GLUTEN(1) ; CRUSTACI(2) ; OU(3) ; PEIX(4) ; CACAUETS(5) ; SOJA(6) ; LLET(7) ; FRUITS AMB CLOSCA(8) ; API(9) ; MOSTASA(10) ; SÈSAM(11) ; SULFITS(12) ; TRAMUSSOS(13) ; MOLUSCS(14)

ESCOLA SANT FELIP NERI

Aquest mes la fruita que es servirà de postre serà:
poma, pera, raïm, taronja, plàtan
El lacti serà **iogurt**

OCTUBRE 2020
NO CARN

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 Llenties amb verdures Truita francesa³ Tomàquet i brots de soja⁶ Pa¹ i fruita Kcal: 782 Prot: 23g Lip: 18g HC: 66g	2 Crema de carbassa ecològica⁷ Lluç al forn⁴ Enciam i cogombre Pa¹ i fruita Kcal: 725 Prot: 36g Lip: 30g HC: 70g
5 Arròs amb salsa tomàquet Seità al forn amb salsa de xampinyons Pa¹ i lacti⁷ Kcal: 766 Prot: 28g Lip: 32g HC: 86g	6 Brou de verdures amb pasta ecològica^{1,9} Truita de carbassó i patates³ Tomàquet i blat de moro Pa¹ i fruita ecològica Kcal: 737 Prot: 32g Lip: 34g HC: 70g	7 Patates estofades amb verdures Salmó al forn⁴ Enciam i olives Pa¹ i fruita Kcal: 795 Prot: 26g Lip: 37g HC: 90g	8 Cigrons estofats amb verdures Truita francesa³ Enciam i espàrrecs Pa¹ i fruita Kcal: 794 Prot: 36g Lip: 33g HC: 73g	9 Mongeta tendra i patata Hamburguesa de quinoa al forn⁶ Enciam i pastanaga Pa¹ i fruita Kcal: 648 Prot: 22g Lip: 18g HC: 56g
12 FESTIU	13 Crema de carbassó ecològic⁷ Estofat de tofu⁶ Pastanaga i pèsols Pa i lacti⁷ Kcal: 775 Prot: 29g Lip: 28g HC: 85g	14 Brou de verdures amb lletres^{1,9,3} Hamburguesa de quinoa forn¹² Enciam i olives Pa¹ i fruita Kcal: 737 Prot: 25g Lip: 26g HC: 70g	15 Paella de peix^{4,14} Bacallà al forn⁴ Enciam i tomàquet Pa¹ i fruita Kcal: 753 Prot: 25g Lip: 36g HC: 90g	16 Macarrons amb tomàquet^{1,3} Seità arrebossat¹ Enciam i blat de moro Pa¹ i fruita ecològica Kcal: 675 Prot: 20g Lip: 20g HC: 90g
19 Arròs tres delícies³ (pastanaga, truita, pèsols) Lluç al forn⁴ Enciam i blat de moro Pa¹ i lacti⁷ Kcal: 790 Prot: 28g Lip: 30g HC: 96g	20 Mongeta tendra i patata Tofu al forn⁶ Enciam i soja⁶ Pa¹ i fruita Kcal: 737 Prot: 35g Lip: 34g HC: 70g	21 Pasta integral a la napolitana¹ Salmó al forn⁴ Enciam i olives Pa¹ i fruita ecològica Kcal: 763 Prot: 38g Lip: 24g HC: 75g	22 Mongetes seques estofades amb verdures Hamburguesa quinoa al forn¹ Tomàquet i pastanaga Pa¹ i fruita Kcal: 793 Prot: 25g Lip: 28g HC: 86g	23 Brou de peix i pasta ecològica^{1,4,9} Truita de patates³ Enciam i cogombre Pa¹ i fruita Kcal: 648 Prot: 22g Lip: 18g HC: 56g
26 Llenties ecològiques amb verdures Hamburguesa de quinoa forn¹ Enciam i blat de moro Pa¹ i lacti⁷ Kcal: 778 Prot: 23g Lip: 18g HC: 66g	27 Llacets amb salsa napolitana^{1,3} Lluç arrebossat^{1,4} Tomàquet i brots de soja⁶ Pa¹ i fruita Kcal: 720 Prot: 30g Lip: 35g HC: 78g	28 Trinxat de col i patata⁶ Truita francesa³ Enciam i espàrrecs Pa¹ i fruita Kcal: 798 Prot: 34g Lip: 30g HC: 80g	29 Arròs amb tomàquet Bacallà al forn amb all i julivert⁴ Enciam i olives Pa¹ i fruita ecològica Kcal: 763 Prot: 38g Lip: 24g HC: 75g	30 Crema de verdures⁷ (mongeta tendra, pastanaga, carbassó, ceba) Truita francesa³ Patates caliu Pa¹ i fruita Kcal: 798 Prot: 25g Lip: 36g HC: 90g

Tots els àpats són cuinats amb oli d'oliva; pels fregits s'utilitza oli de gira-sol alt oleic; una vegada a la setmana es serveix pa integral; en les cremes tenen l'opció d'afegir crostons.

AL·LÈRGENS: GLUTEN(1) ; CRUSTACI(2) ; OU(3) ; PEIX(4) ; CACAUETS(5) ; SOJA(6) ; LLET(7) ; FRUITS AMB CLOSCA(8) ; API(9) ; MOSTASA(10) ; SÈSAM(11) ; SULFITS(12) ; TRAMUSSOS(13) ; MOLUSCS(14)

ESCOLA SANT FELIP NERI

Aquest mes la fruita que es servirà de postre serà:
poma, pera, raïm, taronja, plàtan
El lacti serà **iogurt**

OCTUBRE 2020
OVO-LACTO-VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1	2	3	1 Llenties amb verdures Truita francesa³ Tomàquet i brots de soja⁶ Pa¹ i fruita Kcal: 782 Prot: 23g Lip: 18g HC: 66g	2 Crema de carbassa ecològica⁷ Seità al forn Enciam i cogombre Pa¹ i fruita Kcal: 725 Prot: 36g Lip: 30g HC: 70g
5 Arròs amb salsa tomàquet Seità al forn amb salsa de xampinyons Pa¹ i lacti⁷ Kcal: 766 Prot: 28g Lip: 32g HC: 86g	6 Brou de verdures amb pasta ecològica^{1,9} Truita de carbassó i patates³ Tomàquet i blat de moro Pa¹ i fruita ecològica Kcal: 737 Prot: 32g Lip: 34g HC: 70g	7 Patates estofades amb verdures Tofu al forn⁴ Enciam i olives Pa¹ i fruita Kcal: 795 Prot: 26g Lip: 37g HC: 90g	8 Cigrons estofats amb verdures Truita francesa³ Enciam i espàrrecs Pa¹ i fruita Kcal: 794 Prot: 36g Lip: 33g HC: 73g	9 Mongeta tendra i patata Hamburguesa de quinoa al forn¹ Enciam i pastanaga Pa¹ i fruita Kcal: 648 Prot: 22g Lip: 18g HC: 56g
12 FESTIU	13 Crema de carbassó ecològic⁷ Estofat de tofu⁶ Pastanaga i pèsols Pa i lacti⁷ Kcal: 775 Prot: 29g Lip: 28g HC: 85g	14 Brou vegetal amb lletres^{1,9,3} Hamburguesa quinoa al forn¹ Enciam i olives Pa¹ i fruita Kcal: 737 Prot: 25g Lip: 26g HC: 70g	15 Paella de verdures Truita francesa³ Enciam i tomàquet Pa¹ i fruita Kcal: 753 Prot: 25g Lip: 36g HC: 90g	16 Macarrons napolitana³ Seità arrebossat¹ Enciam i blat de moro Pa¹ i fruita ecològica Kcal: 675 Prot: 20g Lip: 20g HC: 90g
19 Arròs tres delícies^{3,6} (pastanaga, truita, pèsols) Seità al forn⁶ Enciam i blat de moro Pa¹ i lacti⁷ Kcal: 790 Prot: 28g Lip: 30g HC: 96g	20 Mongeta tendra i patata Tofu al forn⁶ Enciam i soja⁶ Pa¹ i fruita Kcal: 737 Prot: 35g Lip: 34g HC: 70g	21 Pasta integral a la napolitana¹ Truita francesa³ Enciam i olives Pa¹ i fruita ecològica Kcal: 763 Prot: 38g Lip: 24g HC: 75g	22 Mongetes seques estofades amb verdures Hamburguesa de quinoa forn¹ Tomàquet i pastanaga Pa¹ i fruita Kcal: 793 Prot: 25g Lip: 28g HC: 86g	23 Brou vegetal i pasta ecològica^{1,4,9} Truita de patates³ Enciam i cogombre Pa¹ i fruita Kcal: 648 Prot: 22g Lip: 18g HC: 56g
26 Llenties ecològiques amb verdures Hamburguesa de quinoa forn¹ Enciam i blat de moro Pa¹ i lacti⁷ Kcal: 778 Prot: 23g Lip: 18g HC: 66g	27 Llacets amb salsa napolitana^{1,3} Seità arrebossat¹ Tomàquet i brots de soja⁶ Pa¹ i fruita Kcal: 720 Prot: 30g Lip: 35g HC: 78g	28 Trinxat de col i patata Truita francesa³ Enciam i espàrrecs Pa¹ i fruita Kcal: 798 Prot: 34g Lip: 30g HC: 80g	29 Arròs amb tomàquet Tofu al forn⁴ Enciam i olives Pa¹ i fruita ecològica Kcal: 763 Prot: 38g Lip: 24g HC: 75g	30 Crema de verdures⁷ (mongeta tendra, pastanaga, carbassó, ceba) Truita francesa Patates caliu Pa¹ i fruita Kcal: 798 Prot: 25g Lip: 36g HC: 90g

Tots els àpats són cuinats amb oli d'oliva; pels fregits s'utilitza oli de gira-sol alt oleic; una vegada a la setmana es serveix pa integral; en les cremes tenen l'opció d'afegir crostons.

AL·LÈRGENS: GLUTEN(1) ; CRUSTACI(2) ; OU(3) ; PEIX(4) ; CACAUETS(5) ; SOJA(6) ; LLET(7) ; FRUITS AMB CLOSCA(8) ; API(9) ; MOSTASA(10) ; SÈSAM(11) ; SULFITS(12) ; TRAMUSSOS(13) ; MOLUSCS(14)

ESCOLA SANT FELIP NERI

Aquest mes la fruita que es servirà de postre serà:
poma, pera, raïm, taronja, plàtan
El lacti serà **iogurt**

OCTUBRE 2020
MENÚ HALAL

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 Llenties amb verdures Truita francesa³ Tomàquet i brots de soja⁶ Pa¹ i fruita Kcal: 782 Prot: 23g Lip: 18g HC: 66g	2 Crema de carbassa ecològica⁷ Pollastre al forn Enciam i cogombre Pa¹ i fruita Kcal: 725 Prot: 36g Lip: 30g HC: 70g
5 Arròs amb salsa tomàquet Seità al forn amb salsa de xampinyons Pa¹ i lacti⁷ Kcal: 766 Prot: 28g Lip: 32g HC: 86g	6 Brou d'au amb pasta ecològica^{1,9} Truita de carbassó i patates³ Tomàquet i blat de moro Pa¹ i fruita ecològica Kcal: 737 Prot: 32g Lip: 34g HC: 70g	7 Patates estofades amb verdures Salmó al forn⁴ Enciam i olives Pa¹ i fruita Kcal: 795 Prot: 26g Lip: 37g HC: 90g	8 Cigrons estofats amb verdures Pollastre al forn amb Enciam i espàrrecs Pa¹ i fruita Kcal: 794 Prot: 36g Lip: 33g HC: 73g	9 Mongeta tendra i patata Hamburguesa de vedella al forn⁶ Enciam i pastanaga Pa¹ i fruita Kcal: 648 Prot: 22g Lip: 18g HC: 56g
12 FESTIU	13 Crema de carbassó ecològic⁷ Estofat de gall d'indi⁶ Pastanaga i pèsols Pa i lacti⁷ Kcal: 775 Prot: 29g Lip: 28g HC: 85g	14 Brou d'au amb lletres^{1,9,3} Salsitxes de pollastre al forn¹² Enciam i olives Pa¹ i fruita Kcal: 737 Prot: 25g Lip: 26g HC: 70g	15 Paella de peix^{4,14} Bacallà al forn⁴ Enciam i tomàquet Pa¹ i fruita Kcal: 753 Prot: 25g Lip: 36g HC: 90g	16 Macarrons a la napolitana^{1,3} Pollastre arrebossat^{1,3,7} Enciam i blat de moro Pa¹ i fruita ecològica Kcal: 675 Prot: 20g Lip: 20g HC: 90g
19 Arròs tres delícies³ (pastanaga, truita, pèsols) Lluç al forn⁴ Enciam i blat de moro Pa¹ i lacti⁷ Kcal: 790 Prot: 28g Lip: 30g HC: 96g	20 Mongeta tendra i patata Pollastre a l'ast Enciam i soja⁶ Pa¹ i fruita Kcal: 737 Prot: 35g Lip: 34g HC: 70g	21 Pasta integral a la napolitana¹ Salmó al forn⁴ Enciam i olives Pa¹ i fruita ecològica Kcal: 763 Prot: 38g Lip: 24g HC: 75g	22 Mongetes seques estofades amb verdures Botifarra de pollastre al forn¹² Tomàquet i pastanaga Pa¹ i fruita Kcal: 793 Prot: 25g Lip: 28g HC: 86g	23 Brou de peix i pasta ecològica^{1,4,9} Truita de patates³ Enciam i cogombre Pa¹ i fruita Kcal: 648 Prot: 22g Lip: 18g HC: 56g
26 Llenties ecològiques amb verdures Hamburguesa de vedella forn⁶ Enciam i blat de moro Pa¹ i lacti⁷ Kcal: 778 Prot: 23g Lip: 18g HC: 66g	27 Llacets amb salsa napolitana^{1,3} Lluç arrebossat^{1,4} Tomàquet i brots de soja⁶ Pa¹ i fruita Kcal: 720 Prot: 30g Lip: 35g HC: 78g	28 Trinxat de col i patata Contracuixa de pollastre forn Enciam i espàrrecs Pa¹ i fruita Kcal: 798 Prot: 34g Lip: 30g HC: 80g	29 Arròs amb tomàquet Bacallà al forn amb all i julivert⁴ Enciam i olives Pa¹ i fruita ecològica Kcal: 763 Prot: 38g Lip: 24g HC: 75g	30 Crema de verdures⁷ (mongeta tendra, pastanaga, carbassó, ceba) Truita francesa³ Patates caliu Pa¹ i fruita Kcal: 798 Prot: 25g Lip: 36g HC: 90g

Tots els àpats són cuinats amb oli d'oliva; pels fregits s'utilitza oli de gira-sol alt oleic; una vegada a la setmana es serveix pa integral; en les cremes tenen l'opció d'afegir crostons.

AL·LÈRGENS: GLUTEN(1) ; CRUSTACI(2) ; OU(3) ; PEIX(4) ; CACAUETS(5) ; SOJA(6) ; LLET(7) ; FRUITS AMB CLOSCA(8) ; API(9) ; MOSTASA(10) ; SÈSAM(11) ; SULFITS(12) ; TRAMUSSOS(13) ; MOLUSCS(14)

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

Llenties amb verdures
 Truita francesa³
 Tomàquet i brots de soja⁶
 Pa¹ i fruita

Kcal: 782 Prot: 23g Lip: 18g HC: 66g

5

Crema de carbassa ecològica⁷
 Pollastre al forn
 Enciam i cogombre
 Pa¹ i fruita

Kcal: 725 Prot: 36g Lip: 30g HC: 70g

6

Arròs amb salsa tomàquet
 Llom al forn amb salsa
 de xampinyons
 Pa¹ i lacti⁷

Kcal: 766 Prot: 28g Lip: 32g HC: 86g

7

Brou d'au amb pasta ecològica^{1,9}
 Truita de carbassó i patates³
 Tomàquet i blat de moro
 Pa¹ i fruita ecològica

Kcal: 737 Prot: 32g Lip: 34g HC: 70g

8

Patates estofades amb verdures
 Salmó al forn⁴
 Enciam i olives
 Pa¹ i fruita

Kcal: 795 Prot: 26g Lip: 37g HC: 90g

9

Cigrons estofats amb verdures
 Pollastre al forn amb
 Enciam i espàrrecs
 Pa¹ i fruita

Kcal: 794 Prot: 36g Lip: 33g HC: 73g

10

Mongeta tendra i patata
 Hamburguesa de vedella al forn⁶
 Enciam i pastanaga
 Pa¹ i fruita

Kcal: 648 Prot: 22g Lip: 18g HC: 56g

11

FESTIU

12

Crema de carbassó ecològic⁷
 Estofat de gall d'indi⁶
 Pastanaga i pèsols
 Pa i lacti⁷

Kcal: 775 Prot: 29g Lip: 28g HC: 85g

13

Brou d'au amb lletres^{1,9,3}
 Salsitxes de porc al forn¹²
 Enciam i olives
 Pa¹ i fruita

Kcal: 737 Prot: 25g Lip: 26g HC: 70g

14

Paella^{4,14}
 Bacallà al forn⁴
 Enciam i tomàquet
 Pa¹ i fruita

Kcal: 753 Prot: 25g Lip: 36g HC: 90g

15

Macarrons a la carbonara^{1,3,7,6}
 Pollastre arrebossat casolà
 Enciam i blat de moro
 Pa¹ i fruita ecològica

Kcal: 675 Prot: 20g Lip: 20g HC: 90g

16

Arròs tres delícies^{3,6}
 (pastanaga, pernil dolç, truita, pèsols)
 Lluç al forn⁴
 Enciam i blat de moro
 Pa¹ i lacti⁷

Kcal: 790 Prot: 28g Lip: 30g HC: 96g

17

Mongeta tendra i patata
 Pollastre a l'ast
 Enciam i soja⁶
 Pa¹ i fruita

Kcal: 737 Prot: 35g Lip: 34g HC: 70g

18

Pasta integral a la napolitana¹
 Salmó al forn⁴
 Enciam i olives
 Pa¹ i fruita ecològica

Kcal: 763 Prot: 38g Lip: 24g HC: 75g

19

Mongetes seques estofades
 amb verdures
 Botifarra al forn¹²
 Tomàquet i pastanaga
 Pa¹ i fruita

Kcal: 793 Prot: 25g Lip: 28g HC: 86g

20

Brou de peix i pasta ecològica^{1,4,9}
 Truita de patates³
 Enciam i cogombre
 Pa¹ i fruita

Kcal: 648 Prot: 22g Lip: 18g HC: 56g

21

Llenties ecològiques amb verdures
 Hamburguesa de vedella forn⁶
 Enciam i blat de moro
 Pa¹ i lacti⁷

Kcal: 778 Prot: 23g Lip: 18g HC: 66g

22

Llacets amb salsa bolonyesa^{1,3,12}
 Lluç arrebossat casolà⁴
 Tomàquet i brots de soja⁶
 Pa¹ i fruita

Kcal: 720 Prot: 30g Lip: 35g HC: 78g

23

Trinxat de col i patata
 Contracuixa de pollastre forn
 Enciam i espàrrecs
 Pa¹ i fruita

Kcal: 798 Prot: 34g Lip: 30g HC: 80g

24

Arròs amb tomàquet
 Bacallà al forn amb all i julivert⁴
 Enciam i olives
 Pa¹ i fruita ecològica

Kcal: 763 Prot: 38g Lip: 24g HC: 75g

25

Crema de verdures⁷
 (mongeta tendra, pastanaga, carbassó, ceba)
 Bistec de magra al forn
 Patates caliu
 Pa¹ i fruita

Kcal: 798 Prot: 25g Lip: 36g HC: 90g

Tots els àpats són cuinats amb oli d'oliva; pels fregits s'utilitza oli de gira-sol alt oleic; una vegada a la setmana es serveix pa integral; en les cremes tenen l'opció d'afegir crostons.

AL·LÈRGENS: GLUTEN(1) ; CRUSTACI(2) ; OU(3) ; PEIX(4) ; CACAUETS(5) ; SOJA(6) ; LLET(7) ; FRUITS AMB CLOSCA(8) ; API(9) ; MOSTASA(10) ; SÈSAM(11) ; SULFITS(12) ; TRAMUSSOS(13) ; MOLUSCS(14)

ESCOLA SANT FELIP NERI

Aquest mes la fruita que es servirà de postre serà:
poma, pera, raïm, taronja, plàtan
El lacti serà **iogurt**

OCTUBRE 2020
NO CRUSTACIS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 Llenties amb verdures Truita francesa³ Tomàquet i brots de soja⁶ Pa¹ i fruita Kcal: 782 Prot: 23g Lip: 18g HC: 66g	2 Crema de carbassa ecològica⁷ Pollastre al forn Enciam i cogombre Pa¹ i fruita Kcal: 725 Prot: 36g Lip: 30g HC: 70g
5 Arròs amb salsa tomàquet Llom al forn amb salsa de xampinyons Pa¹ i lacti⁷ Kcal: 766 Prot: 28g Lip: 32g HC: 86g	6 Brou d'au amb pasta ecològica^{1,9} Truita de carbassó i patates³ Tomàquet i blat de moro Pa¹ i fruita ecològica Kcal: 737 Prot: 32g Lip: 34g HC: 70g	7 Patates estofades amb verdures Salmó al forn⁴ Enciam i olives Pa¹ i fruita Kcal: 795 Prot: 26g Lip: 37g HC: 90g	8 Cigrons estofats amb verdures Pollastre al forn amb Enciam i espàrrecs Pa¹ i fruita Kcal: 794 Prot: 36g Lip: 33g HC: 73g	9 Mongeta tendra i patata Hamburguesa de vedella al forn⁶ Enciam i pastanaga Pa¹ i fruita Kcal: 648 Prot: 22g Lip: 18g HC: 56g
12 FESTIU	13 Crema de carbassó ecològic⁷ Estofat de gall d'indi⁶ Pastanaga i pèsols Pa i lacti⁷ Kcal: 775 Prot: 29g Lip: 28g HC: 85g	14 Brou d'au amb lletres^{1,9,3} Salsitxes de porc al forn¹² Enciam i olives Pa¹ i fruita Kcal: 737 Prot: 25g Lip: 26g HC: 70g	15 Paella de verdures^{4,14} Bacallà al forn⁴ Enciam i tomàquet Pa¹ i fruita Kcal: 753 Prot: 25g Lip: 36g HC: 90g	16 Macarrons a la carbonara^{1,3,7,6} Pollastre arrebossat^{1,3,7} Enciam i blat de moro Pa¹ i fruita ecològica Kcal: 675 Prot: 20g Lip: 20g HC: 90g
19 Arròs tres delícies^{3,6} (pastanaga, pernil dolç, truita, pèsols) Lluç al forn⁴ Enciam i blat de moro Pa¹ i lacti⁷ Kcal: 790 Prot: 28g Lip: 30g HC: 96g	20 Mongeta tendra i patata Pollastre a l'ast Enciam i soja⁶ Pa¹ i fruita Kcal: 737 Prot: 35g Lip: 34g HC: 70g	21 Pasta integral a la napolitana¹ Salmó al forn⁴ Enciam i olives Pa¹ i fruita ecològica Kcal: 763 Prot: 38g Lip: 24g HC: 75g	22 Mongetes seques estofades amb verdures Botifarra al forn¹² Tomàquet i pastanaga Pa¹ i fruita Kcal: 793 Prot: 25g Lip: 28g HC: 86g	23 Brou vegetal i pasta ecològica^{1,4,9} Truita de patates³ Enciam i cogombre Pa¹ i fruita Kcal: 648 Prot: 22g Lip: 18g HC: 56g
26 Llenties ecològiques amb verdures Hamburguesa de vedella forn⁶ Enciam i blat de moro Pa¹ i lacti⁷ Kcal: 778 Prot: 23g Lip: 18g HC: 66g	27 Llacets amb salsa bolonyesa^{1,3,12} Lluç arrebossat^{1,4} Tomàquet i brots de soja⁶ Pa¹ i fruita Kcal: 720 Prot: 30g Lip: 35g HC: 78g	28 Trinxat de col i patata Contracuixa de pollastre forn Enciam i espàrrecs Pa¹ i fruita Kcal: 798 Prot: 34g Lip: 30g HC: 80g	29 Arròs amb tomàquet Bacallà al forn amb all i julivert⁴ Enciam i olives Pa¹ i fruita ecològica Kcal: 763 Prot: 38g Lip: 24g HC: 75g	30 Crema de verdures⁷ (mongeta tendra, pastanaga, carbassó, ceba) Bistec de magra al forn Patates caliu Pa¹ i fruita Kcal: 798 Prot: 25g Lip: 36g HC: 90g

Tots els àpats són cuinats amb oli d'oliva; pels fregits s'utilitza oli de gira-sol alt oleic; una vegada a la setmana es serveix pa integral; en les cremes tenen l'opció d'afegir crostons.

AL·LÈRGENS: GLUTEN(1) ; CRUSTACI(2) ; OU(3) ; PEIX(4) ; CACAUETS(5) ; SOJA(6) ; LLET(7) ; FRUITS AMB CLOSCA(8) ; API(9) ; MOSTASA(10) ; SÈSAM(11) ; SULFITS(12) ; TRAMUSSOS(13) ; MOLUSCS(14)

ESCOLA

SANT FELIP NERI

Aquest mes la fruita que es servirà de postre serà:
poma, pera, raïm, taronja, plàtan
 El lacti serà **iogurt**

OCTUBRE 2020
SUGGERIMENTS DE SOPAR

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1		1 Espinacs a la crema "Burrito" de pollastre i verdura Pa i fruita	2 "Ñoquis" amb verdures Peix al forn Pa i fruita
5 Verdura amb patata Peix arrebossat Pa i fruita	6 Arròs saltejat amb verdures Peix al forn Pa i fruita	7 Verdures saltejades Truita de carbassó Pa i fruita	8 Mini pizza d'albergínia Peix a la planxa Pa i fruita	9 Cous cous amb verdures Ou ferrat Pa i fruita
12 FESTIU	13 Lasanya de verdures Peix a la planxa Pa i fruita	14 Quinoa amb verdures i ou dur Pa i fruita	15 Verdura amb patata Carn d'au a la planxa Pa i fruita	16 Crema de porros Peix al forn Pa i fruita
19 Pizza de verdures Conill a la planxa Pa i fruita	20 Sopa amb picadillo d'ou i pernil Peix al forn Pa i fruita	21 Nuggets d'espinacs Truita al gust Pa i fruita	22 Verdura amb patata Peix a la planxa Pa i fruita	23 Pasta amb bròquil Croquetes casolanes al gust Pa i fruita
26 Verdura amb patates Peix a la planxa Pa i fruita	27 Brou d'au amb pasta Salsitxes de porc Pa i fruita	28 Quiche de pastanaga i carbassó Peix al forn Enciam i espàrrecs Pa ¹ i fruita	29 Sopa amb pasta i verdures Vedella a la planxa Pa i fruita	30 Amanida variada Pa amb tomàquet i pernil Pa ¹ i fruita

Tots els àpats són cuinats amb oli d'oliva; pels fregits s'utilitza oli de gira-sol alt oleic; una vegada a la setmana es serveix pa integral; en les cremes tenen l'opció d'afegir crostons.

AL·LÈRGENS: GLUTEN(1) ; CRUSTACI(2) ; OU(3) ; PEIX(4) ; CACAUETS(5) ; SOJA(6) ; LLET(7) ; FRUITS AMB CLOSCA(8) ; API(9) ; MOSTASA(10) ; SÈSAM(11) ; SULFITS(12) ; TRAMUSSOS(13) ; MOLUSCS(14)