



MENÚ:

BASAL

ESCOLA SALVADOR ESPRIU

GENER 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

FRUITA DE TEMPORADA

Poma, plàtan, pera, taronja, mandarina

Se servirà fruita de temporada sempre que els nostres proveïdors ens puguin proveir d'aquesta

01

02

03

04

05

Espirals ECO amb salsa de tomàquet **08**

Truita francesa (ou ECO) amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

623,4Kcal - Prot:22,4g - Lip:22,8g - HC:78,5g
AGS:4,9g - Sucre:18,4g - Sal:1,9g

Llenties ECO amb verdures (carbassó, pastanaga, pebrot i ceba) **09**

Lluç a la mediterrània amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

584,2Kcal - Prot:37,5g - Lip:16,5g - HC:66,4g
AGS:4,7g - Sucre:11,7g - Sal:1,9g

Crema de moniato, carbassa ECO i porro amb crostons **10**

Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i logurt natural de proximitat

639,4Kcal - Prot:21,3g - Lip:32,8g - HC:68,9g
AGS:13,7g - Sucre:16,8g - Sal:1,9g

Sopa de verdures amb cigrons ECO **11**

Conill guisat (tomàquet, pastanaga i ceba) amb patata panadera al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca

609,0Kcal - Prot:42,4g - Lip:14,1g - HC:72,5g
AGS:3,2g - Sucre:20,2g - Sal:1,9g

Arròs ECO integral saltat amb xampinyons **12**

Mongetes blanques ECO saltades amb ceba i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

598,2Kcal - Prot:18,5g - Lip:7,5g - HC:104,7g
AGS:1,3g - Sucre:19,5g - Sal:1,3g

Pèsols saltats amb patata ECO **15**

Pernillets de pollastre a les fines herbes amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

666,1Kcal - Prot:40,8g - Lip:23,4g - HC:64,5g
AGS:5,4g - Sucre:24,8g - Sal:1,8g

Patates ECO estofades amb verdures (bledes, pastanaga i porro) **16**

Bacallà al forn amb samfaina amb enciam i olives

Pa blanc/integral i logurt natural de proximitat

554,9Kcal - Prot:26,9g - Lip:18,3g - HC:66,7g
AGS:4,1g - Sucre:14,8g - Sal:3,1g

Llenties amb carbassa ECO **17**

Remenat d'ou (ou ECO) amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

597,9Kcal - Prot:28,5g - Lip:20,6g - HC:69,0g
AGS:4,6g - Sucre:18,3g - Sal:1,8g

Crema de xampinyons amb formatge **18**

Arròs ECO a la milanesa veggie (soja texturitzada i verdures)

Pa blanc/integral i Fruita fresca

658,1Kcal - Prot:25,1g - Lip:12,4g - HC:106,5g
AGS:4,2g - Sucre:24,4g - Sal:1,6g

Tallarines ECO amb verdures al wok i salsa de soja (carbassó, pebrot i **19**

Cigrons saltats amb verdures

Pa blanc/integral i Fruita fresca

660,7Kcal - Prot:21,0g - Lip:10,2g - HC:113,6g
AGS:1,3g - Sucre:27,0g - Sal:2,1g

Minestra saltada **22**

Llenties amb arròs ECO

Pa blanc/integral i Fruita fresca

614,6Kcal - Prot:30,2g - Lip:28,7g - HC:53,2g
AGS:9,9g - Sucre:16,5g - Sal:2,5g

Cigrons amb patates ECO **23**

Contraeix de pollastre al forn amb rodes de tomàquet i olives negres

Pa blanc/integral i Fruita fresca

693,0Kcal - Prot:39,0g - Lip:24,9g - HC:71,9g
AGS:4,9g - Sucre:18,5g - Sal:2,0g

Crema de pèsols, porro i pera **24**

Truita de formatge (ou ECO) amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i logurt natural de proximitat

557,9Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,3g - HC:87,5g
AGS:1,3g - Sucre:25,4g - Sal:1,8g

Macarrons ECO napolitana **25**

Salmó al forn amb anet amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

690,3Kcal - Prot:22,0g - Lip:25,1g - HC:89,5g
AGS:9,0g - Sucre:22,4g - Sal:2,3g

Coliflor amb patata ECO al vapor **26**

Mandonguilles de porc a la jardineria amb arròs ECO saltat

Pa blanc/integral i Fruita fresca

636,6Kcal - Prot:27,5g - Lip:21,2g - HC:80,2g
AGS:2,7g - Sucre:19,1g - Sal:1,8g

Arròs ECO tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro) **29**

Caldereta de rap i calamar

Pa blanc/integral i Fruita fresca

614,4Kcal - Prot:30,2g - Lip:11,5g - HC:94,5g
AGS:2,1g - Sucre:18,1g -

Sopa d'au amb pistons ECO **30**

Mongetes blanques ECO saltades amb verdures (ceba i pebrot)

Pa blanc/integral i Fruita fresca

585,2Kcal - Prot:28,7g - Lip:8,9g - HC:88,3g
AGS:2,1g - Sucre:18,7g -

Bròquil amb beixamel gratinat **31**

Truita de patata i ceba (ou ECO) amb tomàquet amanit

Pa blanc/integral i Fruita fresca

613,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:25,2g - HC:65,4g
AGS:6,7g - Sucre:23,7g -



Revisat per Nuria Segura,
Diplomada en Nutrició i dietètica.
Col·legiada nº CAT002406



CreA la Teva Rutina Saludable En Família



INTENTA DORMIR EL TEMPS NECESSARI CADA NIT



MILLORA EL TEU RITME I BALLA AMB LA TEVA MÚSICA PREFERIDA



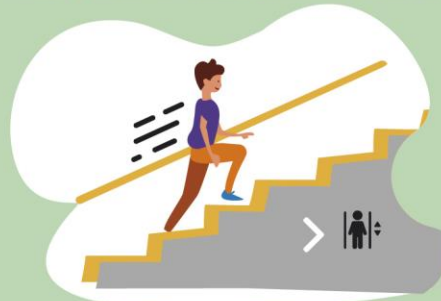
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



SEGUEIX UNA DIETA SANA



CAMINA O VEU AMB BICICLETA SEMPRE QUE TINGUIS L'OPORTUNITAT



SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



FES ESTIRAMENTS DIARIS I MILLORA LA TEVA FLEXIBILITAT



APROFITA LES FRUITES I VERDURES DE TEMPORADA



PRACTICA ESPORT TOTS ELS DIES

Treballem en l'educació per a una alimentació saludable. Per a això recuperem la nostra tradició gastronòmica amb productes de proximitat, frescos i ecològics i sense perdre la temporalitat de les nostres matèries primeres.

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS

Si a l'escola he menjat de primer...	Per sopar puc menjar de primer...
verdura	pasta/arròs
pasta/arròs	verdura
llegums	verdura pasta/arròs

SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...	Per sopar puc menjar de segon...
ou	carn peix
peix	ou carn
llegums	verdura ou
carn	ou peix

POSTRES

fruita	lacti
--------	-------



www.hostesa.com