



MENÚ:

BASAL

ESCOLA ELS ARRELS

SETEMBRE 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01

02

03

04

05



Arròs ECO amb salsa de tomàquet **08**

Croquetes al gust

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

609,8Kcal - Prot:16,2g - Lip:19,9g - HC:88,9g
AGS:3,9g - Sucres:18,7g - Sal:1,3g

Crema de verdures amb crostons **09**

Truita de patata i ceba (ou ECO)

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

621,7Kcal - Prot:23,8g - Lip:24,1g - HC:73,7g
AGS:4,9g - Sucres:21,9g - Sal:1,8g

Llenties ECO estofades amb verdures **10**

Contracuixa de pollastre al forn

Tomàquet amanit amb oli i orenga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

681,6Kcal - Prot:41,5g - Lip:22,3g - HC:73,3g
AGS:4,9g - Sucres:17,6g - Sal:1,7g

FESTIU

Amanida de pasta ECO integral amb
pastanaga, tomàquet, blat de moro i
olives **12**

Salmó al forn

Enciam i cogombre

Pa blanc/integral i Fruita fresca

624,9Kcal - Prot:27,5g - Lip:21,8g - HC:75,8g
AGS:2,8g - Sucres:17,7g - Sal:2,0g

Pèsols saltats amb patata ECO **15**

Ous durs amb beixamel gratinats

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

657,5Kcal - Prot:29,6g - Lip:25,7g - HC:68,2g
AGS:7,8g - Sucres:27,0g - Sal:2,1g

Espaguetis ECO integrals al pesto **16**

Peix carboner al forn

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i logurt natural de
proximitat

632,7Kcal - Prot:30,1g - Lip:25,4g - HC:68,9g
AGS:6,7g - Sucres:8,9g - Sal:2,0g

Arròs ECO tres delícies (pastanaga,
pèsols i blat de moro) **17**

Mongetes seques ECO amb salsa de
tomàquet

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca

679,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:10,9g - HC:113,2g
AGS:1,9g - Sucres:19,5g - Sal:1,4g

Mongetes tendres amb patates ECO al
vapor **18**

Gall dindi a la planxa amb all i julivert

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

641,6Kcal - Prot:37,9g - Lip:25,9g - HC:58,9g
AGS:5,7g - Sucres:19,6g - Sal:1,3g

Amanida de cigrons ECO amb
tomàquet, blat de moro i olives **19**

Mandonguilles de vedella a la jardinera

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca

714,3Kcal - Prot:30,9g - Lip:30,4g - HC:72,1g
AGS:9,0g - Sucres:18,9g - Sal:2,4g

Espirals ECO integrals napolitana **22**

Truita francesa (ou ECO)

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

613,5Kcal - Prot:22,7g - Lip:20,7g - HC:80,2g
AGS:4,6g - Sucres:19,1g - Sal:1,9g

Crema de carbassó amb crostons **23**

Mongetes seques ECO saltades amb
bacó

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca

651,7Kcal - Prot:25,1g - Lip:24,5g - HC:79,2g
AGS:6,5g - Sucres:19,0g - Sal:1,8g

Cigrons ECO bullits amb oli d'oliva **24**

Pernilets de pollastre al forn amb fines
herbes

Amanida de tomàquet i olives negres

Pa blanc/integral i Fruita fresca

637,9Kcal - Prot:41,0g - Lip:20,1g - HC:67,5g
AGS:4,3g - Sucres:17,1g - Sal:1,5g

Paella de verdures (arròs ECO) **25**

Lluç al forn amb all i julivert

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i logurt natural de
proximitat

560,7Kcal - Prot:28,5g - Lip:14,7g - HC:77,2g
AGS:3,9g - Sucres:10,1g - Sal:2,1g

Verdura tricolor a l'oli d'all (mongeta
tendra, pastanaga i patata ECO) **26**

Llenties ECO estofades amb quinoa

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca

579,3Kcal - Prot:22,4g - Lip:8,6g - HC:94,6g
AGS:1,4g - Sucres:25,5g - Sal:1,4g

Vichyssoise amb crostons **29**

Macarrons ECO a la bolonyesa vegetal
(soja texturitzada i salsa de tomàquet)

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca

670,9Kcal - Prot:25,5g - Lip:10,8g - HC:112,0g
AGS:1,9g - Sucres:28,9g - Sal:1,6g

Pèsols saltats amb patates ECO **30**

Ous durs amb salsa de tomàquet

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

586,6Kcal - Prot:25,8g - Lip:20,5g - HC:65,9g
AGS:4,7g - Sucres:26,7g - Sal:2,0g

FRUITA DE TEMPORADA
Poma, plàtan, pera, taronja,
mandarina

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



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



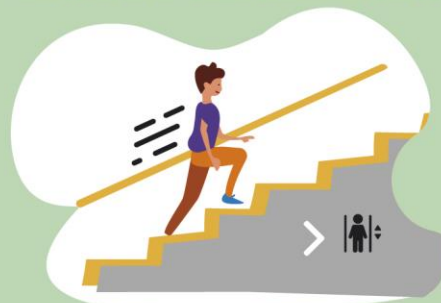
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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



Entitats col·laboradores:



www.hostesa.com