



Menú Basal

ESCOLA SANT JORDI MAÇANET

JUNY

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
01	02	03	04	05
Llenties estofades amb verdures Ous durs amb salsa de tomàquet Enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 649,129 prot (g): 29,651 lip (g): 22,958 hc (g): 74,85	Mongetes tendres amb patates al vapor Magre de porc amb salsa de poma Pastanaga saltada Pa integral i fruita fresca Kcal: 642,438 prot (g): 36,558 lip (g): 21,104 hc (g): 68,392	Rissoto de carbassa Bacallà al forn amb all i julivert Enciam i remolatxa Pa blanc/integral i iogurt natural Kcal: 579,751 prot (g): 30,266 lip (g): 17,357 hc (g): 74,352	Amanida variada amb formatge fresc (enciam, tomàquet, pastanaga) Cigrons estofats amb verdures - Pa integral i fruita fresca Kcal: 501,855 prot (g): 18,738 lip (g): 11,3 hc (g): 72,665	Espaguets integrals a la florentina (espinaacs i beixamel) Gall dindi al forn amb tomàquet i ceba Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 787,97 prot (g): 45,051 lip (g): 30,426 hc (g): 77,556
08	09	10	11	12
Minestra de verdures saltades Macarrons amb bolonyesa de soja texturitzada - Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 613,206 prot (g): 27,6 lip (g): 10,582 hc (g): 98,813	Crema de verdures amb crostons Truita de formatge Amanida de pastanaga i olives Pa integral i fruita fresca Kcal: 619,606 prot (g): 26,095 lip (g): 27,612 hc (g): 62,195	Pèsols amb patates saltats Pernillets de pollastre al forn Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 657,665 prot (g): 40,517 lip (g): 23,226 hc (g): 63,271	Arròs integral amb salsa de tomàquet Salmó al forn/planxa Enciam i cogombre Pa integral i iogurt natural Kcal: 607,191 prot (g): 28,885 lip (g): 24,555 hc (g): 64,474	Amanida variada amb quinoa i ceba cruixent Mongetes seques a la marinera - Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 547,116 prot (g): 21,159 lip (g): 9,764 hc (g): 83,326
15	16	17	18	19
Amanida variada amb ou, olives i tonyina Taco de bolonyesa de llenties - Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 529,211 prot (g): 20,433 lip (g): 16,031 hc (g): 71,05	Bròquil amb beixamel gratinat Contracuixa de pollastre al forn/planxa Enciam i pastanaga Pa integral i fruita fresca Kcal: 626,47 prot (g): 41,72 lip (g): 28,399 hc (g): 45,129	Paella de verdures (carbassó, pèsols i pastanaga) Lluç al forn/planxa Samfaina Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 592,05 prot (g): 25,914 lip (g): 11,691 hc (g): 91,705	MENÚ FINAL DE CURS Espirals integrals gratinas (salsa de tomàquet i formatge ratllat) Croquetes de carn d'olla fregides Enciam i remolatxa Pa blanc/integral i gelat gotet Kcal: 747,016 prot (g): 22,295 lip (g): 28,801 hc (g): 94,831	Amanida de cigrons amb cogombre, pastanaga i blat de moro Truita francesa Enciam i tomàquet Pa integral i fruita fresca Kcal: 598,985 prot (g): 27,949 lip (g): 24,537 hc (g): 59,417
22	23	24	25	26
Revisat per Nuria Segura López, Graduada en Nutrició Humana i Dietètica Col·legiada nº CAT002406		 BONES VACANCES !		<i>Fruita fresca de temporada: poma, pera, plàtan, meló i síndria</i> <i>* Es servirà fruita de proximitat sempre que els nostres proveïdors ens puguin abastir d'aquesta.</i>
29	30	01	02	03
		 Productes ecològics: pasta, arròs, llegums i ou.		

La ruta saludable

El nostre viatge d'aprenentatge diari cap a una vida més saludable, inclusiva i sostenible

01 Salut

Menjar bé avui, créixer fort demà! Aprenem hàbits saludables per a tota la vida.

03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir cura del planeta amb cada mos.

02 Convivència

A la taula, som un equip! Aprenem a conviure, respectar i celebrar la diversitat.

04 Joc

















Aprendre jugant és més divertit! El migdia és el nostre moment per riure i descobrir junts.

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS

 Si a l'escola el primer plat era...	 Per sopar pot ser...
 Verdura	 Pasta/Arros
 Pasta/Arros	 Verdura
 Llegums	 Verdura  Pasta/Arros

SEGONS PLATS

 Si a l'escola el segon plat era...	 Per sopar pot ser...
 Ou	 Carn  Peix
 Peix	 Ou  Carn
 Llegums	 Peix  Ou
 Carn	 Ou  Peix
 Fruita	 Lacti

Pots consultar la declaració d'al·lèrgens per plats en el llistat adjunt a aquest menú.

Listat d'al·lèrgens per plat per al Menú Basal

Els al·lèrgens han estat indicats abans de la compra dels ingredients, però podrien variar segons canvis en proveïdors, productes o disponibilitat. La informació actualitzada estarà disponible cada dia en el menjador.

Dieta	Setmana	Dia	Ordre	Plat	Al·lèrgens															
					GLUTEN	LLET	OU	PEIX	MOLLUSCS	CRUSTACIS	CACALUS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAMI	MOSTASSA	API	ALTRAMUGES	SUÏETS		
Basal	Setmana 1	Dilluns	Primer	Llenties estofades amb verduretes	1													14		
			Segon	Ous durs amb salsa de tomàquet			3												14	
			Guarnició	Enciam i olives																14
	Dimarts	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor																14	
		Segon	Magre de porc amb salsa de poma																14	
		Guarnició	Pastanaga saltada																14	
	Dimecres	Primer	Rissoto de carbassa		2	3								9					14	
		Segon	Bacallà al forn amb all i julivert				4												14	
		Guarnició	Enciam i remolatxa																14	
	Dijous	Primer	Amanida variada amb formatge fresc (encian		2														14	
		Segon	Cigrons estofats amb verdures																14	
		Guarnició	-																14	
	Divendres	Primer	Espaguetis integrals a la florentina (espinacs	1	2									9					14	
		Segon	Gall dindi al forn amb tomàquet i ceba																14	
		Guarnició	Enciam i pastanaga																14	
	Setmana 2	Dilluns	Primer	Minestra de verdures saltades															14	
			Segon	Macarrons amb bolonyesa de soja texturitzat	1								8	9	10	11			14	
			Guarnició	-																14
		Dimarts	Primer	Crema de verdures amb crostons	1															14
			Segon	Truita de formatge		2	3													14
			Guarnició	Amanida de pastanaga i olives																14
Dimecres		Primer	Pèsols amb patates saltats																14	
		Segon	Pernilets de pollastre al forn																14	
		Guarnició	Enciam i tomàquet																14	
Dijous		Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet																14	
		Segon	Salmó al forn/planxa				4												14	
		Guarnició	Enciam i cogombre																14	
Divendres		Primer	Amanida variada amb quinoa i ceba cruixent	1										9	10				14	
		Segon	Mongetes seques a la marinera				4	5											14	
		Guarnició	-																14	
Setmana 3		Dilluns	Primer	Amanida variada amb ou, olives i tonyina			3	4											14	
			Segon	Taco de bolonyesa de llenties	1									9					14	
			Guarnició	-																14
		Dimarts	Primer	Bròquil amb beixamel gratinat	1	2	3								9	10	11	12		14
			Segon	Contraçuixa de pollastre al forn/planxa																14
			Guarnició	Enciam i pastanaga																14
	Dimecres	Primer	Paella de verduretes (carbassó, pèsols i past															12	14	
		Segon	Lluç al forn/planxa				4												14	
		Guarnició	Samfaina																14	
	Dijous	Primer	Espirals integrals gratinas (salsa de tomàque	1	2	3								9		11			14	
		Segon	Croquetes de carn d'olla fregides	1	2	3	4	5						9					14	
		Guarnició	Enciam i remolatxa																14	
	Divendres	Primer	Amanida de cigrons amb cogombre, pastana																14	
		Segon	Truita francesa			3													14	
		Guarnició	Enciam i tomàquet																14	
	Setmana 4	Dilluns	Primer	Sopa casolana de verdures amb arròs														12	14	
			Segon	Fajites de soja texturitzada i verdures	1	2	3						8	9	10				14	
			Guarnició	Enciam i cogombre																14
		Dimarts	Primer	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pa																14
			Segon	Pernilets de pollastre al forn																14
			Guarnició	Enciam i tomàquet																14
Dimecres		Primer	Llenties estofades amb carbassa	1															14	
		Segon	Ous amb beixamel gratinats	1	2	3									10	11	12		14	
		Guarnició	-																14	
Dijous		Primer	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet	1										9		11			14	
		Segon	Lluç a l'andalusa casolà fregit	1			4												14	
		Guarnició	Enciam, pastanaga i blat de moro																14	
Divendres		Primer	Crema de carbassó amb ceba cruixent	1															14	
		Segon	Estofat de porc a la jardinera																14	
		Guarnició	Patates al forn																14	
Setmana 5		Dilluns	Primer	Llenties estofades amb pastanaga	1														14	
			Segon	Hamburguesa de vedella al forn/planxa	1	2	3							9					14	
			Guarnició	Enciam i olives																14
		Dimarts	Primer	Coca casolana de verdures	1	2	3								9					14
			Segon	Ous durs amb salsa de tomàquet			3													14
			Guarnició	Tomàquet amanit amb orenga																14
	Dimecres	Primer	Amanida d'arròs amb enciam, formatge fresc		2														14	
		Segon	Mongetes seques saltades amb ceba i pasta																14	
		Guarnició	-																14	
	Dijous	Primer	Espaguetis integrals al pesto	1	2	3								8	9		11	12	14	
		Segon	Salmó al forn/planxa				4												14	
		Guarnició	Enciam i remolatxa																14	
	Divendres	Primer	Empedrat de cigrons (tomàquet, ceba i pebr																14	
		Segon	Estofat de gall dindi																14	
		Guarnició	-																14	