

# SETEMBRE OCTUBRE NOVEMBRE DESEMBRE

## MENÚ DE TARDOR

### CURS 2024-2025

#### DILLUNS

##### SETMANA 1

**Espirals** al pesto  
Truita de patates i carbassó  
Amanida d'enciam romà amb olives  
Fruita de temporada



Kcal: 410 Lip: 20,5 HdC: 43 Prot: 14,3 Fib: 5,1

#### DIMARTS

Sopa de caldo amb pasta  
Filet de lluç al forn  
amb patates i ceba  
Fruita de temporada



Kcal: 245 Lip: 7,5 HdC: 22 Prot: 21 Fib: 2

#### DIMECRES

Espinacs amb patates  
Botifarra de pagès  
Amanida d'enciam  
amb pastanaga ratllada  
iogurt

Kcal: 452 Lip: 25,4 HdC: 23,5 Prot: 32,3 Fib: 4,1

#### DIJOUS

**Arròs** amb tomàquet  
Hamburgueses de peix amb maionesa  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita de temporada



Kcal: 435 Lip: 22,3 HdC: 42,5 Prot: 19,5 Fib: 3,1

#### DIVENDRES

Llenties estofades amb arròs  
Crestes de tonyina  
Amanida d'enciam amb rabanets  
Fruita de temporada



Kcal: 325 Lip: 6,3 HdC: 51 Prot: 14 Fib: 11,2

##### SETMANA 2

**Arròs** tres delícies  
(pastanaga, pèsols i blat de moro)  
Truita de patates i ceba  
Amanida d'enciam amb tomàquet chery  
Fruita de temporada



Kcal: 345 Lip: 12,7 HdC: 45 Prot: 11,7 Fib: 3,8

**Macarrons** amb tomàquet i orenga  
Filet de lluç a l'allada  
Tomàquet al forn  
Fruita de temporada

Kcal: 232 Lip: 4,9 HdC: 26 Prot: 22,2 Fib: 2,6

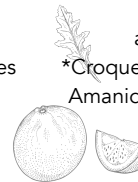
Bròquil amb patata  
\*Mandonguilles de vedella  
casolanes  
Amanida d'enciam fulla de roure  
amb pastanaga ratllada  
iogurt

Kcal: 543 Lip: 32,84 HdC: 37,75 Prot: 25,33 Fib: 5,9

**Cigrons** amb salsa d'alfàbrega  
(alfàbrega, all i oli d'oliva)  
Pollastre rostit amb patates fregides  
Fruita de temporada

Kcal: 369 Lip: 11 HdC: 38 Prot: 30 Fib: 8,8

Crema de carbassó  
amb rostes de pa torrat  
\*Croquetes casolanes de bolets variats  
Amanida d'enciam amb blat de moro  
Fruita de temporada



Kcal: 590 Lip: 30 HdC: 75 Prot: 15 Fib: 7,5

##### SETMANA 3

**Macarrons** amb salsa de formatge  
Filet de lluç al forn amb patata i ceba  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita de temporada



Kcal: 377 Lip: 11,7 HdC: 41 Prot: 28,4 Fib: 3,5

**Arròs** amb salsa de tomàquet  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam amb canonges  
Fruita de temporada

Kcal: 345 Lip: 12,7 HdC: 45 Prot: 11,7 Fib: 3,8

**Llenties** estofades amb verdures  
\*Pizza de pernil i formatge  
Amanida d'enciam amb  
pastanaga ratllada  
Fruita de temporada

Kcal: 453 Lip: 10,1 HdC: 52 Prot: 24,6 Fib: 2,9

Mongete verda amb patates  
\*Hamburgueses de pollastre a la planxa  
Amanida d'enciam romà amb olives  
iogurt

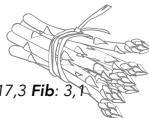
Kcal: 210 Lip: 7,3 HdC: 12 Prot: 23,3 Fib: 4

Sopa de caldo amb pistons  
\*Calamars a l'andalusa  
Patata al caliu amb alloli  
Fruita de temporada

Kcal: 292 Lip: 13,7 HdC: 28,5 Prot: 15,3 Fib: 3

##### SETMANA 4

**Arròs** de muntanya amb botifarra  
Filet de lluç arrebossat  
Amanida d'enciam amb olives  
Fruita de temporada



Kcal: 390 Lip: 13,5 HdC: 48 Prot: 17,3 Fib: 3,1

Fideuada de sípia amb alloli  
Truita de patates i ceba  
Amanida de tomàquet i formatge fresc  
Fruita de temporada

Kcal: 355 Lip: 17 HdC: 38 Prot: 15 Fib: 4,1

Crema de verdures  
\*Croquetes casolanes de cigrons  
amb salsa de iogurt  
Amanida d'enciam romà  
i pastanaga ratllada  
Fruita de temporada

Kcal: 347 Lip: 16,1 HdC: 38,5 Prot: 10,3 Fib: 8,6

**Cigrons** estofats  
Pit de pollastre arrebossat  
Amanida d'enciam amb canonges  
iogurt

Kcal: 405 Lip: 14,5 HdC: 37 Prot: 34,5 Fib: 7

Bledes amb patates  
Llòm de porc aromatitzat amb espècies  
Amanida d'enciam amb blat de moro  
Fruita de temporada

Kcal: 310 Lip: 10,6 HdC: 22 Prot: 32,5 Fib: 5,6

#### MENÚ DE RÈGIM

Arròs bullit / Verdura  
Pollastre / Lluç / Bistec a la planxa  
iogurt / Poma

#### INFORMACIÓ D'INTERÈS

Utilitzem oli d'oliva per amanir i oli de girasol alt oleic per fregir.

el xop

