

## MENÚ TARDOR

| 1 | Dilluns                                                                                       | Dimarts                                                                                                | Dimecres                                                                                                                   | Dijous                                                                                                       | Divendres                                                                                |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | Crema de verdures<br>Cigrons amb samfaina i ou dur<br>Amanida variada<br>Raïm                 | Patata guisada amb pastanaga i pèsols<br>Pollastre al forn amb cuscús<br>Enciam<br>Poma                | Llenties estofades<br>Lluç al forn amb pèsols<br>Pera                                                                      | Crema de pastanaga<br>Fideuà (sípia i gambes)<br>Enciam i tomàquet<br>logurt                                 | Arròs integral amb verdures<br>Croquetes de bacallà<br>Enciam i blat de moro<br>Plàtan   |
|   | 596,57 Kcal 20,07g Prot<br>67,83g HC 31,27g Lip                                               | 696,65 Kcal 39,38g Prot<br>71,13g HC 35,92g Lip                                                        | 894,97 Kcal 42,32g Prot<br>83,76g HC 35,92g Lip                                                                            | 707,02 Kcal 30,47g Prot<br>94,91g HC 26,22g Lip                                                              | 866,82 Kcal 39,15g Prot,<br>84,77g HC 31,72g Lip                                         |
| 2 | Dilluns                                                                                       | Dimarts                                                                                                | Dimecres                                                                                                                   | Dijous                                                                                                       | Divendres                                                                                |
|   | Crema de carbassó<br>Mandonguilles de peix guisades amb pèsols<br>Patata al caliu<br>Pera     | Amanida de mongetes blanques, tomàquet i enciam<br>Pollastre arrebossat<br>Guarnició de quinoa<br>Kiwi | Patates amb bledes bullides<br>Salmó a la planxa<br>Enciam i pastanaga<br>Poma                                             | Crema de carbassa<br>Macarrons amb boloñesa llenties<br>logurt natural                                       | Arròs integral amb tomàquet<br>Truita a la francesa<br>Enciam i blat de moro<br>Plàtan   |
|   | 527,71 Kcal 19,93g Prot<br>61,44g HC 23,38g Lip                                               | 703,10Kcal 37,21g Prot<br>68,20g HC 34,96g Lip                                                         | 513,14Kcal 28,52 Prot<br>62,30g HC 29,54g Lip                                                                              | 558,02 Kcal 18,50g Prot<br>92,05g HC 17,38g Lip                                                              | 579,60 Kcal 26,32g Prot<br>70,91g HC 26,97g Lip                                          |
| 3 | Dilluns                                                                                       | Dimarts                                                                                                | Dimecres                                                                                                                   | Dijous                                                                                                       | Divendres                                                                                |
|   | Carbassa al forn<br>Cigrons estofats<br>Amanida variada<br>Mandarines                         | Coliflor amb beixamel<br>Truita de patates<br>Enciam i pastanaga<br>logurt natural                     | Arròs integral amb verdures (carbassa o carbassó i ceba)<br>Verat/Seitons al forn amb amanida<br>Enciam i tomàquet<br>Raïm | Crema de llentia taronja<br>Salsitxes de porc al forn amb salsa de xampinyons<br>Guarnició de cuscús<br>Pera | Espaguetis al pesto<br>Gall dindi a la planxa<br>Tires de carbassó a la planxa<br>Plàtan |
|   | 526,18 Kcal 17,15g Prot<br>54,76g HC 31,78g Lip                                               | 650,68 Kcal 21,71g Prot<br>64,4g HC 31,78 hg Lip                                                       | 739,23 Kcal 31,06g Prot<br>71,76g HC 36,59g Lip                                                                            | 826,16 Kcal 24,40g Prot<br>70,77g HC 25,23g Lip                                                              | 591,79 Kcal 24,40g Prot<br>70,77g HC 25,23g Lip                                          |
| 4 | Dilluns                                                                                       | Dimarts                                                                                                | Dimecres                                                                                                                   | Dijous                                                                                                       | Divendres                                                                                |
|   | Patates guisades amb pastanaga<br>Truita a la francesa<br>Enciam i tomàquet<br>logurt natural | Crema de verdures<br>Mongetes estofades amb verdures i patata<br>Poma                                  | Amanida d'arròs integral amb tonyina i olives<br>Pollastre a la planxa<br>Verdures saltejades<br>Pera                      | Llenties guisades (pastanaga, patata i ceba)<br>Lluç a la planxa<br>Enciam i pastanaga<br>Mandarines         | Espirals amb tomàquet i formatge<br>Llom a la planxa<br>Enciam i olives<br>Plàtan        |
|   | 524,20 Kcal 20,62g Prot<br>56,10g HC 28,14g Lip                                               | 623,45 Kcal 16,16g Prot<br>89,39g HC 17,76g Lip                                                        | 645,92 Kcal 32,79g Prot<br>62,94g HC 29,94g Lip                                                                            | 585,65 Kcal 31,86g Prot<br>75,95g HC 17,57g Lip                                                              | 835,63 Kcal 29g Prot<br>89,09g HC 41,73g Lip                                             |

**Observacions:** El grup d'edat considerat per a l'avaluació nutricional dels menús és de 7 a 12 anys. S'ofereix aigua i pa amb els dinars. Pa integral almenys dues vegades per setmana. La valoració nutricional del pa no està inclosa i és la següent: 40 g de pa blanc (95,20 Kcal, g 17,56g HC, 4,26g Prot, 0,86g de Greix) o 40 g de pa integral (102,4 Kcal, 18,60g HC, 4,65g Prot, 1,39g de Greix). La fruita que figura al menú pot variar segons les condicions del mercat i/o l'estat de la mateixa. En aquest cas, sempre s'oferirà una fruita de temporada alternativa. El iogurt és natural sense sucre. Els ous són de producció ecològica certificada. S'utilitza sal iodada per cuinar, oli d'oliva verge per amanir, oli d'oliva per cuinar i de girasol alt oleic per fregir. Els llegums són secs es cuinen de manera tradicional amb un remull previ i una cocció lenta a la cassola.

La informació sobre al·lèrgens es basa únicament en les dades proporcionades per MACEDONIA, S.L. Com que els ingredients, les condicions de manipulació i els processos de producció poden canviar més enllà del nostre control, no podem garantir al 100 % que els al·lèrgens no llistats al menú estiguin completament absents, ni podem acceptar cap responsabilitat legal o civil per cap discrepància, contaminació creuada o error en la informació original proporcionada.