escola elDrac
sóc cooperativa

MENÚ BASAL PRIMÀRIA - SECUNDÀRIA. NOVEMBRE 2019

Dilluns 4	Dimarts 5	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8
Bullit valencià Pollastre al forn amb ceba, carabasseta i poma Amanida d'encisam, espàrrecs i tomaca Fruita de temporada	Llentilles amb verdures Truita de carabasseta*[3]* Amanida d'encisam, tomaca i tonyina Fruita de temporada	Arròs caldós de verdures Peix al forn amb gratinat de formatge*[2,4]* Amanida d'encisam, tomaca i dacsa Fruita de temporada	Cigrons amb espinacs*[3,6]* Escalope magre de porc *[1,3]* Amanida d'encisam, tomaca i carlota Fruita de temporada	Tallarines carbonara *[1,2,3,12]* Peix al forn amb verdures*[4]* Amanida de cogombre, tomaca i olives Iogurt*[2]*
Calories 685.88 Kcal Proteïnes 28.52 g Carbohidrats 75.77 g Lípids 28.24 g	Calories 596.34 Kcal Proteïnes 24.90 g Carbohidrats 71.91 g Lípids 24.16 g	Calories 704.92 Kcal Proteïnes 37.16 g Carbohidrats 76.43 g Lípids 27.55 g	Calories 686.71 Kcal Proteïnes 33.45 g Carbohidrats 60.08 g Lípids 35.01 g	Calories 608.28 Kcal Proteïnes 37.12 g Carbohidrats 45.54 g Lípids 30.61 g
Sopar: Crema de carabassa Hamburguesa de peix amb saltejat de xampinyons, ceba i tomaca Pera	Sopar: Sèmola de verdures Vedella amb samfaina Poma	Sopar: Minestra de verdures Pollastre a la planxa amb amanida de tomaca Plàtan	Sopar: Salmó, creïlles i bròcoli al vapor amb salsa de tomaca Raïm	Sopar: Amanida: canonges, tomaca, carlota rallada, Revoltó de ou, alls tendres i gambes Macedònia: pera, poma, mango

Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15
Crema de bròcoli i cigrons*[6]* Filets de titot amb pimentons torrats i creïlles Amanida d'encisam, carlota, espàrrecs i olives Fruita de temporada	Espaguetis integrals amb verdures*[1,3]* Peix al forn amb verdures*[4]* Amanida d'encisam, espàrrecs i tomaca Fruita de temporada	Potatge de fesols amb verdures*[2,6,12]* Llonganisses amb samfaina*[2,6,12]* Amanida d'encisam, dacsa i carlota Iogurt*[2]*	Guisat de rap amb verdures*[4]* Pa amb tomaca i formatge fresc*[1,2]* Amanida de cogombre, tonyina, carlota i tomaca*[4]* Fruita de temporada	Arròs a la cubana amb ou fregit, xampinyons i carabasseta*[3]* Amanida d'encisam, carlota, espàrrecs i olives Fruita de temporada
Calories 672.03 Kcal Proteïnes 29.40 g Carbohidrats 68.30 g Lípids 31.90 g	Calories 633.59 Kcal Proteïnes 34.70 g Carbohidrats 74.27 g Lípids 21.92 g	Calories 689.59 Kcal Proteïnes 31.40 g Carbohidrats 54.28 g Lípids 38.19 g	Calories 715.34 Kcal Proteïnes 26.87 g Carbohidrats 85.90 g Lípids 30.53 g	Calories 708.74 Kcal Proteïnes 15.99 g Carbohidrats 86.45 g Lípids 34.04 g
Sopar: Brotxetes de tonyina fresca/emperador (pimentó torrat, ceba) Amanida de tomaca, dacsa i cogombre Plàtan	Sopar: Brou de fideus (de verduretes i pollastre) Pollastre amb porros guisats Kiwi	Sopar: Truita d'espinacs Amanida de tomaca, dacsa, cogombre Pera	Sopar: Crema de verdures Xulles de xai amb albergínia i pimentons torrats Mango	Sopar: Amanida de bajoqueta, daus de tomaca, tonyina, olives negres Lluç amb formatge gratinat i bolets Poma

Productes ecològics del mes: encisam, creïlla, ceba, bròcoli, mandarina, carlota i carabasseta.

1.Gluten 2.Làctis 3.Ous 4.Peix 5.Mol·luscos 6.SO2, sulfits 7.Sèsam 8. Cacauets 9. Tramussos 10.Mostassa 11.Api 12.Soia 13.Crustacis 14.Fruits de corfa

escola elDrac
sóc cooperativa

MENÚ BASAL PRIMÀRIA - SECUNDÀRIA. NOVEMBRE 2019

Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22
Bullit valencià Titot amb tomaca Amanida d'encisam, carlota, espàrrecs i olives Fruita de temporada	Llentilles amb verdures Pollastre amb albergínia, tomaca i pimentó torrat Amanida de tomaca, cogombre i carlota Iogurt*[2]*	Arròs amb galeres*[13]* Lluç arrebossat congelat*[1,2,4,7,10]* Amanida d'encisam, tomaca i carlota Fruita de temporada	Fesols estofats amb verdures Truita de creïlles*[3]* Amanida de cogombre, tomaca i olives Fruita de temporada	Espaguetis a la bolonyesa amb verdures*[1,2,3]* Peix al forn amb verdures*[4]* Amanida d'encisam, tomaca i tonyina Fruita de temporada
Calories 558.04 Kcal Proteïnes 15.40 g Carbohidrats 55.41 g Lípids 31.30 g	Calories 509.47 Kcal Proteïnes 30.22 g Carbohidrats 56.13 g Lípids 18.36 g	Calories 798.22 Kcal Proteïnes 21.76 g Carbohidrats 90.88 g Lípids 39.45 g	Calories 607.70 Kcal Proteïnes 20.39 g Carbohidrats 77.62 g Lípids 24.79 g	Calories 648.39 Kcal Proteïnes 36.84 g Carbohidrats 74.85 g Lípids 22.80 g
Sopar: Saltejat de pèsols amb ceba, pernil salat Truita de carabasseta Amanida de tomaca, cogombre i dacsa Pera	Sopar: Brou de estrelletes Cavalla al papillote amb verdures Plàtan	Sopar: Bròcoli i creïlla vapor gratinat amb formatge (forn o microones) Vedella planxa Poma	Sopar: Crema de carabassa amb crostons Bacallà amb tomaca Raïm	Sopar: Amanida de pollastre: Pollastre a tires, encisam, tomaca, dacsa, ceba tendra, pipes i llavors (salsa de iogurt opcional) Quiche de verdures amb formatge Kiwi

Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29
Brou d'Olla*[1]* Olla (cigrons, creïlla, pollastre, carlota, pilota)*[1,2,3,6]* Amanida d'encisam, tomaca i carlota Fruita de temporada	Espaguetis integrals amb xampinyons i verdures*[1,3]* Peix al forn amb verdures*[4]* Amanida de tomaca, cogombre i carlota Fruita de temporada	Llentilles amb verdures Truita de tonyina*[3,4]* Amanida d'encisam, cogombre, tomaca i carlota Fruita de temporada	Guisat de costelletes de porc, creïlles, pèsols i bròcoli Lluç al forn amb verdures*[4]* Amanida de tomaca, cogombre i carlota Iogurt*[2]*	Paella Valenciana Pa amb pernil salat i tomaca*[1]* Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs Fruita de temporada
Calories 920.27 Kcal Proteïnes 39.03 g Carbohidrats 113.33 g Lípids 35.57 g	Calories 633.91 Kcal Proteïnes 33.75 g Carbohidrats 74.85 g Lípids 21.97 g	Calories 642.98 Kcal Proteïnes 27.73 g Carbohidrats 72.84 g Lípids 27.76 g	Calories 506.02 Kcal Proteïnes 30.62 g Carbohidrats 43.07 g Lípids 23.98 g	Calories 842.23 Kcal Proteïnes 33.77 g Carbohidrats 92.52 g Lípids 38.37 g
Sopar: Bajoqueta saltejada amb pernil salat Salmó planxa amb tomaquetes cherry Mango	Sopar: Puré de carabasseta Hamburguesa de Vedella (casera) amb albergínia torrada i formatge gratinat Pera	Sopar: Calamars guisats amb ceba, pèsols i creïlles Amanida: Cogombre, tomaca, dacsa Poma	Sopar: Crema de verdures Xulles de titot amb creïlles a lo pobre i pimentons torrats Kiwi	Sopar: Truita "Paisana"; pimentó roig i verd, ceba, creïlla i carabasseta Amanida: encisam, daus de formatge, tomaca i dacsa Macedònia: plàtan, kiwi, poma

1.Gluten 2.Làctis 3.Ous 4.Peix 5.Mol·luscos 6.SO2, sulfits 7.Sèsam 8. Cacauets 9. Tramussos 10.Mostassa 11.Api 12.Soia 13.Crustacis 14.Fruits de corfa