escola bressol VERDAGUER

OCTUBRE 2023

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 Cal. 344 / H.C. 41 / Lip. 9 / P. 27 Bròquil amb patata Pollastre al forn guisat al xilindró Iogurt natural Cereal int. / Peix i verdura / Fruita	**3** Cal. 508 / H.C. 93 / Lip. 12 / P. 12 Puré de verdures Arròs amb verdures i cigrons Fruita fresca de temporada Verdura / Vedella i cereal int. / Lacti	**4** Cal. 708 / H.C. 87 / Lip. 30 / P. 25 Puré de fesols Rodanxa de lluç amb enciam i olives Fruita fresca de temporada Verdura / Prot.veg. i cereal / Lacti	**5** Cal. 785 / H.C. 77 / Lip. 38 / P. 37 Pasta integral a la napolitana Mandonguilles de vedella amb bolets Fruita fresca de temporada Amanida / Peix i patata / Lacti	**6** Cal. 619 / H.C. 62 / Lip. 36 / P. 14 Puré de carbassó Truita amb pernil dolç amb enciam i tomàquet Fruita fresca de temporada Verdura / Peix i patata / Lacti
9 Cal. 515 / H.C. 79 / Lip. 15 / P. 21 Arròs amb tomàquet casolà Filet de lluç al forn amb salsa verda Fruita fresca de temporada Verdura / Au i patata / Lacti	**10** Cal. 611 / H.C. 52 / Lip. 29 / P. 25 Llenties a la jardinera Truita francesa amb formatge amb enciam i brots de soja Fruita fresca de temporada Verdura / Formatge fresc i cereal / Lacti	**11** Cal. 404 / H.C. 43 / Lip. 13 / P. 28 Bajoques amb patata Pernilets de pollastre al forn amb enciam i pastanaga Iogurt natural Cereal / Ou i amanida / Fruita	**12** el pilar	**13** Cal. 664 / H.C. 116 / Lip. 16 / P. 22 Puré de cigró i carbassó Fideuà de verdures Fruita fresca de temporada Verdura / Peix i cereal int. / Lacti
16 Cal. 439 / H.C. 68 / Lip. 3 / P. 30 Minestra de verdures Rodó de gall dindi amb hortalisses Fruita fresca de temporada Cereal / Prot.veg. i verdura / Lacti	**17** Cal. 630 / H.C. 84 / Lip. 24 / P. 21 Puré de cigrons Truita de carbassó amb enciam i tomàquet Fruita fresca de temporada Amanida / Prot.veg. i cereal / Lacti	**18** Cal. 386 / H.C. 39 / Lip. 16 / P. 23 Bròquil amb patata Filet de lluç amb salsa de tomàquet Iogurt natural Verdura / Au i cereal / Fruita	**19** Cal. 671 / H.C. 117 / Lip. 15 / P. 19 Puré de pastanaga i bajoques Espaguetis a la bolonyesa de carn porc i vedella Fruita fresca de temporada Patata / Ou i cereal int. / Lacti	**20** Cal. 604 / H.C. 96 / Lip. 20 / P. 15 Arròs amb tomàquet Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i blat de moro Fruita fresca de temporada Verdura / Peix i patata / Lacti
23 Cal. 631 / H.C. 80 / Lip. 26 / P. 20 Llenties guisades Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga Fruita fresca de temporada Amanida / Prot. veg. i cereal / Lacti	**24** Cal. 422 / H.C. 82 / Lip. 8 / P. 11 Macarrons amb tomàquet i carbassó Ragout d'au amb xampinyons Fruita fresca de temporada Verdura / Ou i patata / Lacti	**25** Cal. 554 / H.C. 103 / Lip. 11 / P. 14 Puré de porros Paella de verdures i cigrons Fruita fresca de temporada Cereal int. / Porc i amanida / Lacti	**26** Cal. 415 H.C. 41 Lip. 17 P. 27 Coliflor amb patata Pollastre al romaní amb enciam i olives Iogurt natural Cereal / Peix i verdura / Fruita	**27** Cal. 622 H.C. 65 Lip. 24 P. 39 Sopa de brou casolà amb pasta integral Lluç al forn amb all i julivert amb llesques de patata Fruita fresca de temporada Amanida / Cereal i llegum / Lacti
30 Cal. 541 / H.C. 71 / Lip. 24 / P. 12 Minestra de verdures Croquetes de bacallà amb enciam i pastanaga Fruita fresca de temporada Amanida / Peix i patata / Lacti	**31** La Castanyada Puré de carbassa Pollastre guisat amb pèsols saltats Fruita fresca de temporada Amanida / Formatge fresc i cereal /			

CLICA per saber molt més

el con sell

tempo rada

malbaña tament

Menú elaborat per la dietista nutricionista Cristina Molina col.CAT000629