

ESCOLA J.M. PERAMÀS

MENÚ BASAL



OCTUBRE CURS 2017-2018

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2	3	4	5	6
Sopa de brou amb pasta	Cigrons estofats amb verdures	Fideus a la cassola	Arròs amb tomàquet	Mongeta tendra i patata
Pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro	Croquetes de bacallà amb amanida d'enciam i pastanaga	Abadejo al forn amb patata panadera	Truita de carbassó i patata amb amanida d'enciam i olives	Mandonguilles mixtes a la jardinera
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt natural	Fruita del temps
9	10	11	12	13
Espirals a la Siciliana	Llenties guisades amb verdures	Mongeta tendra saltejada amb allet		
Pollastre al forn a les fines herbes amb xips	Truita de patates amb amanida d'enciam i blat de moro	Estofat de carn magra de porc amb patata a la jardinera	FESTA	FESTA
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps		
16	17	18	19	20
Cigrons guisats amb verdures	Sopa de brou amb pasta	Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i pernil cuit)	Macarrons a la napolitana	Minestra de verdures
Truita de carbassó amb amanida d'enciam i pastanaga	Botifarra de porc amb amanida d'enciam i blat de moro	Pollastre al forn amb amanida d'enciam i olives	Abadejo al forn amb patata panadera	Canelons de carn gratinats amb beixamel
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt natural	Fruita del temps
23	24	25	26	27
Espaguetis a la bolonyesa	Mongetes blanques estofades amb verdures	Arròs amb tomàquet	Sopa de brou amb pasta	Crema de pastanaga
Lluç al forn amb salseta	Truita de tonyina amb amanida d'enciam i olives	Salsitxes de porc al forn amb amanida d'enciam i soja	Pollastre amb samfaina	Pizza de pernil i formatge amb amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt natural	Fruita del temps
30	31			
Patates estofades amb magra	Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i pernil cuit)			
Truita francesa amb amanida d'enciam i blat de moro	Mandonguilles de tonyina amb tomàquet			
Fruita del temps	Fruita del temps			

Les fruites del temps són: pera, plàtan, poma, taronja, mandarina, meló, síndria, préssec, kiwi
Els àpats s'acompanyen de pa i aigua

ESCOLA J.M. PERAMÀS

MENÚ NO CARN



OCTUBRE CURS 2017-2018

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2	3	4	5	6
Sopa de brou vegetal amb pasta Trita francesa amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Cigrons estofats amb verdures Croquetes de bacallà amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Fideus a la cassola amb verdures Abadejo al forn amb patata panadera Fruita del temps	Arròs amb tomàquet Trita de carbassó i patata amb amanida d'enciam i olives logurt natural	Mongeta tendra i patata Lluç al forn/planxa Fruita del temps
9	10	11	12	13
Espirals a la Siciliana Lluç al forn/planxa amb xips Fruita del temps	Llenties guisades amb verdures Trita de patates amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Mongeta tendra saltejada amb allet Bunyols de bacallà patata a la jardineria Fruita del temps	FESTA	FESTA
16	17	18	19	20
Cigrons guisats amb verdures Trita de carbassó amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Sopa de brou vegetal amb pasta Lluç al forn/planxa amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i truita) Trita francesa amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Macarrons a la napolitana Abadejo al forn amb patata panadera logurt natural	Minestra de verdures Canelons de tonyina Fruita del temps
23	24	25	26	27
Espaguetis amb tomàquet Lluç al forn amb salseta Fruita del temps	Mongetes blanques estofades amb verdures Trita de tonyina amb amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Arròs amb tomàquet Lluç al forn/planxa amanida d'enciam i soja Fruita del temps	Sopa de brou amb pasta (s/carn) Bunyols de bacallà logurt natural	Crema de pastanaga Pizza de tonyina amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps
30	31			
Patates estofades amb verdures Trita francesa amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i truita) Mandonguilles de tonyina amb tomàquet Fruita del temps			

Les fruites del temps són: pera, plàtan, poma, taronja,
mandarina, meló, síndria, préssec, kiwi
Els àpats s'acompanyen de pa i aigua

Menús revisats dietètica i nutricionalment per
Dietista-Nutricionista Lourdes Bàguena nºcol.: CAT000460

ESCOLA J.M. PERAMÀS

MENÚ NO PORC



OCTUBRE CURS 2017-2018

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2	3	4	5	6
Sopa de brou amb pasta (s/porc)	Cigrons estofats amb verdures	Fideus a la cassola amb verdures	Arròs amb tomàquet	Mongeta tendra i patata
Pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro	Croquetes de bacallà amb amanida d'enciam i pastanaga	Abadejo al forn amb patata panadera	Truita de carbassó i patata amb amanida d'enciam i olives	Lluç al forn/planxa
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt natural	Fruita del temps
9	10	11	12	13
Espirals a la Siciliana	Llenties guisades amb verdures	Mongeta tendra saltejada amb allet	FESTA	FESTA
Pollastre al forn a les fines herbes amb xips	Truita de patates amb amanida d'enciam i blat de moro	Estofat de gall dindi amb patata a la jardinera		
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps		
16	17	18	19	20
Cigrons guisats amb verdures	Sopa de brou amb pasta (s/porc)	Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i truita)	Macarrons a la napolitana	Minestra de verdures
Truita de carbassó amb amanida d'enciam i pastanaga	Salsitxes de pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro	Pollastre al forn amb amanida d'enciam i olives	Abadejo al forn amb patata panadera	Hamburguesa de pollastre
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt natural	Fruita del temps
23	24	25	26	27
Espaguetis amb tomàquet	Mongetes blanques estofades amb verdures	Arròs amb tomàquet	Sopa de brou amb pasta (s/porc)	Crema de pastanaga
Lluç al forn amb salseta	Truita de tonyina amb amanida d'enciam i olives	Salsitxes de pollastre al forn amb amanida d'enciam i soja	Pollastre amb samfaina	Pizza de tonyina
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt natural	amanida d'enciam i blat de moro
30	31			
Patates estofades amb verdures	Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i truita)			
Truita francesa amb amanida d'enciam i blat de moro	Mandonguilles de tonyina amb tomàquet			
Fruita del temps	Fruita del temps			

Les fruites del temps són: pera, plàtan, poma, taronja, mandarina, meló, síndria, préssec, kiwi
Els àpats s'acompanyen de pa i aigua

Menús revisats dietètica i nutricionalment per
Dietista-Nutricionista Lourdes Bàguena nºcol.: CAT000460

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2	3	4	5	6
Sopa de brou amb pasta	Cigrons estofats amb verdures	Fideus a la cassola amb verdures	Bledes i patata	Mongeta tendra i patata
Pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro	Lluç al forn/planxa amb amanida d'enciam i pastanaga	Abadejo al forn amb patata panadera	Truita de carbassó i patata amb amanida d'enciam i olives	Pollastre al forn/planxa
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt natural	Fruita del temps
9	10	11	12	13
Espirals amb orenga	Llenties guisades amb verdures	Coliflor i patata		
Pollastre al forn a les fines herbes	Truita francesa amb amanida d'enciam i blat de moro	Estofat de gall dindi a la jardinera	FESTA	FESTA
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps		
16	17	18	19	20
Cigrons guisats amb verdures	Sopa de brou amb pasta	Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i pernil cuit)	Macarrons amb orenga	Minestra de verdures
Truita de carbassó amb amanida d'enciam i pastanaga	Lluç al forn/planxa amanida d'enciam i blat de moro	Pollastre al forn amb amanida d'enciam i olives	Abadejo al forn amb patata panadera	Pit de pollastre a la planxa
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt natural	Fruita del temps
23	24	25	26	27
Espaguetis amb orenga	Mongetes blanques estofades amb verdures	Arròs amb tomàquet	Sopa de brou amb pasta	Crema de pastanaga
Lluç al forn/planxa	Truita francesa amanida d'enciam i olives	Lluç al forn/planxa amanida d'enciam i soja	Pollastre al forn	Gall dindi a la planxa amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt natural	Fruita del temps
30	31			
Patates estofades amb verdures	Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i pernil cuit)			
Truita francesa amb amanida d'enciam i blat de moro	Lluç al forn/planxa			
Fruita del temps	Fruita del temps			

Les fruites del temps són: pera, plàtan, poma, taronja, mandarina, meló, síndria, préssec, kiwi
Els àpats s'acompanyen de pa i aigua