

ESCOLA J.M. PERAMÀS

MENÚ BASAL



DESEMBRE CURS 2017-2018

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
				1 Crema de pastanaga Pizza de pernil i formatge amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps
4	5	6	7	8
Patates estofades amb magra Truita francesa amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i pernil cuït) Mandonguilles de tonyina amb tomàquet Fruita del temps	FESTA	FESTA	FESTA
11	12	13	14	15
Sopa de brou amb pasta Pollastre al forn amb 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 Abadejo al forn amb patata panadera Fruita del temps	Arròs amb tomàquet Truita de carbassó i patata amb amanida d'enciam i olives logurt natural	Mongeta tendra i patata Mandonguilles mixtes a la jardinera Fruita del temps
18	19	20	21	22
Espirals a la Siciliana Hamburguesa mixta amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Llenties guisades amb verdures Truita de patates amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Mongeta tendra saltejada amb allet Estofat de carn magra de porc amb patata a la jardinera Fruita del temps	FESTA	<i>Sopa de galets</i> <i>Pollastre de Nadal</i> <i>amb xips</i> <i>Postre especial</i>
25	26	27	28	29
NADAL	ST ESTEVE	VACANCES	VACANCES	VACANCES

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

www.alimentart.com

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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
				1 Crema de pastanaga Pizza de tonyina amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps
4	5	6	7	8
Patates estofades amb verdures Truita 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	FESTA	FESTA	FESTA
11	12	13	14	15
Sopa de brou vegetal amb pasta Truita francesa amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Cigrons estofats amb verduretes 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 Truita de carbassó i patata amb amanida d'enciam i olives logurt natural	Mongeta tendra i patata Lluç al forn/planxa Fruita del temps
18	19	20	21	22
Espirals a la Siciliana Lluç al forn/planxa amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Llenties guisades amb verduretes Truita de patates amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Mongeta tendra saltejada amb allet Bunyols de bacallà patata a la jardinera Fruita del temps	FESTA	<i>Sopa de brou vegetal amb pasta</i> <i>Crestes de tonyina amb xips</i> <i>Postre especial</i>
25	26	27	28	29
NADAL	ST ESTEVE	VACANCES	VACANCES	VACANCES

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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
				1
				Crema de pastanaga Pizza de tonyina amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps
4	5	6	7	8
Patates estofades amb verdures Truita 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	FESTA	FESTA	FESTA
11	12	13	14	15
Sopa de brou amb pasta (s/porc) Pollastre al forn amb 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 Truita de carbassó i patata amb amanida d'enciam i olives logurt natural	Mongeta tendra i patata Lluç al forn/planxa Fruita del temps
18	19	20	21	22
Espirals a la Siciliana Hamburguesa de pollastre amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Llenties guisades amb verdures Truita de patates amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Mongeta tendra saltejada amb allet Estofat de gall dindi amb patata a la jardinera Fruita del temps	FESTA	<i>Sopa de galets (s/porc)</i> <i>Pollastre de Nadal</i> <i>amb xips</i> <i>Postre especial</i>
25	26	27	28	29
NADAL	ST ESTEVE	VACANCES	VACANCES	VACANCES

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 HIPOCALÒRIC



DESEMBRE CURS 2017-2018

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
				1 Crema de pastanaga Gall dindi a la planxa amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps
4 Patates estofades amb verdures Truita francesa (s/soja) amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	5 Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i pernil cuit (s/gluten)) Lluç al forn/planxa Fruita del temps	6 FESTA	7 FESTA	8 FESTA
11 Sopa de brou amb pasta Truita francesa amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	12 Cigrons estofats amb verdures Lluç al forn/planxa amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	13 Fideus a la cassola amb verdures Abadejo al forn amb patata panadera Fruita del temps	14 Bledes i patata Truita de carbassó i patata amb amanida d'enciam i olives logurt natural	15 Mongeta tendra i patata Pollastre al forn/planxa Fruita del temps
18 Espirals amb orenga Pollastre al forn/planxa amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	19 Llenties guisades amb verdures Truita francesa amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	20 Coliflor i patata Estofat de gall dindi a la jardinera Fruita del temps	21 FESTA	22 <i>Sopa de galets</i> <i>Pollastre de Nadal</i> <i>Fruita del temps</i>
25	26	27	28	29
NADAL	ST ESTEVE	VACANCES	VACANCES	VACANCES

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

www.alimentart.com

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