

# CEIP BALDIRI REIXAC: MENÚ ECOLÒGIC GENER

Setmana	4 Dilluns	5 Dimarts	6 Dimecres	7 Dijous	8 Divendres	Aport Mitja Dinar	
Dinar	FESTA	FESTA	FESTA	FESTA	LLENTIES GUISADES	Kcal	847
Sopar					CROQUETES DE POLLASTRE AMANIDA FRUITA	Hc (g)	55
					CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA	Lipids (g)	38
					LLOM A LA PLANXA	Prot. (g)	20
					IOGURT		
Setmana	11 Dilluns	12 Dimarts	13 Dimecres	14 Dijous	15 Divendres	Aport Mitja Dinar	
Dinar	MACARRONS NAPOLITANA	VERDURA DEL TEMPS	BROU DE CARN	CIGRONS GUISATS	PAELLA D'ARRÒS	Kcal	603
Sopar	EMPERADOR AMB CEBA FRUITA	ESTOFAT DE GALL DINDI XAMPINYONS FRUITA	CAP DE LLOM ROSTIT AMANIDA IOGURT NATURAL	OUS DURS AMB TONYINA AMANIDA MACEDÒNIA DE FRUITA	LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA FRUITA	Hc (g)	44
	CREMA DE BROCOLI AMB FORMATGE	AMANIDA	COL I PATATA AL VAPOR	MACARRONS AL PESTO	VERDURES AL FORN AMB SALSA ROMESCO	Lipids (g)	34
	TRUITA DE VERDURES	ARRÒS AMB SÍPIA I PÈSOLS	DAURADA AL FORN	PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA	COSTELLA DE SAJÒNIA A LA PLANXA	Prot. (g)	30
	FRUITA	FRUITA	FRUITA	IOGURT NATURAL	FRUITA		
Setmana	18 Dilluns	19 Dimarts	20 Dimecres	21 Dijous	22 Divendres	Aport Mitja Dinar	
Dinar	ESPAGUETIS AMB TONYINA	CREMA DE CARBASSA	LLENTIES AMB BLEDES	ARRÒS AMB TOMÀQUET	PATATES ESTOFADES	Kcal:	624
Sopar	BACALLÀ A LA ROMANA AMANIDA	HAMBURGUESA DE VEDELLA AMANIDA	POLLASTRE ROSTIT AMANIDA	PASTÍS DE PEIX AMANIDA	CARN MAGRE AMB AMANIDA	Hc (g)	49
	FRUITA	IOGURT NATURAL	FRUITA	FRUITA	FRUITA	Lipids (g)	34
	ESPINACS A LA CATALANA	ARRÒS AMB CARXOFES	SOPA DE GALETS	TALLARINES AMB SAMFAINA	AMANIDA	Prot. (g)	30
	PIT DE POLLASTRE ARREBOSSAT	SALMÓ A LA PAPILLOTA AMB VERDURES	LLENGUADO A LA PLANXA	PIT DE GALL DINDI AL CURRY	PA AMB TOMÀQUET AMB PERNIL I FORMATGE		
	FRUITA	FRUITA	FRUITA	IOGURT NATURAL	FRUITA		
Setmana	25 Dilluns	26 Dimarts	27 Dimecres	28 Dijous	29 Divendres	Aport Mitja Dinar	
Dinar	ESPIRALS AMB VERDURETES	LLENTIES ESTOFADES	VERDURA DEL TEMPS	ARRÒS A LA CASSOLA	SOPA DE FIDEUS	Kcal:	605
Sopar	OUS DURS AMB AMANIDA	CUA DE RAP AL FORN AMANIDA	FRICANDÓ DE VEDELLA AMB BOLETS	CALAMARS A L' ANDALUSA AMANIDA	BOTIFARRA AMB MONGETES	Hc (g)	44
	FRUITA	IOGURT NATURAL	FRUITA	FRUITA	FRUITA	Lipids (g)	35
	CREMA DE VERDURES	CUSCÚS AMB POMA I PANSES	MACARRONS AMB SALSA DE FORMATGE I NOUS	COLIFLOR AMB BEIXAMEL AL FORN	ALBERGÍNIES AL FORN	Prot. (g)	28
	CONILL AL FORN	XAI A LA PLANXA	SARDINES FREGIDES	ALETES DE POLLASTRE AMB SALSA BARBACOA	TRUITA DE PATATA		
	FRUITA	FRUITA	IOGURT NATURAL	FRUITA	FRUITA		



La certificació és necessària per tal de garantir que el sistema de producció ecològic dels aliments arribi al consumidor amb les màximes garanties. En els vostres menús les fruites, verdures i el pa són productes certificats i d'origen ecològic.



## Serveis Educatius PAM i PIPA

Diet-Logic  
Menús elaborats pel membre 2023 AEDN