

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

ESCOLA SANT FERRAN DE CASTELLDEFELS

BASAL SEMI-ECOLÒGIC

<p>4</p> <p>Crema de bròquil Pizza de pernil dolç i formatge Fruita del temps</p> <p>Crema de verdures Salmó al papillot logurt</p>	<p>5</p> <p>Fideus a la cassola amb pastanaga, carbassó i magra de porc Truita francesa amb amanida (enciam i tomàquet) Fruita del temps ecològica</p> <p>Sopa d'au Bistec a la planxa amb espàrrecs verds Natilles</p>	<p>6</p> <p>Arròs a la milanesa (formatge i carbassó) Hamburguesa mixta amb xampinyons saltats i patata brava Fruita del temps i pa integral</p> <p>Salmorejo amb pernil i ou dur Gall dindi a la planxa amb patata al forn logurt amb ametlles</p>	<p>7</p> <p>Amanida de patata (patata, tonyina, pebrot i olives) Lluç enfarinat i fregit amb amanida (enciam, tomàquet i pipès de gira-sol) logurt sostenible natural sense sucre</p> <p>Panató Ous durs amb pisto de verdures Maduixes amb suc de taronja</p>	<p>8</p> <p>Mongetes blanques ecològiques guisades amb hortalisses (pastanaga i porro) Pernillets de pollastre al forn amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps</p> <p>Amanida de l'hort Burrito de vedella i verdures</p>		
<p>11</p> <p>FESTIU</p>		<p>12</p> <p>FESTIU</p>		<p>13</p> <p>Macarrons integrals a la bolonyesa (carn picada de porc i vedella, tomàquet i formatge) Ous gratinats amb amanida (enciam i pastanaga) Fruita del temps</p> <p>Amanida verda Pinxos morunos amb patates logurt</p>	<p>14</p> <p>Lentilles ecològiques a la riojana (xorriç, pastanaga i carbassó) Cuixa de pollastre a les fines herbes al forn amb amanida (enciam i tomàquet) Fruita del temps</p> <p>Espinacs amb beixamel Lluç a la planxa amb carxofes al vapor logurt</p>	<p>15</p> <p>Arròs amb tomàquet Peix fresc segons mercat en salsa verda amb pèsols Fruita del temps i pa integral</p> <p>Amanida mixta Panini de bacó i formatge logurt amb fruits vermells</p>
<p>18</p> <p>Amanida de llacets (blat de moro, tonyina i pastanaga) Truita de patata i ceba amb amanida (enciam i olives) Fruita del temps ecològica</p> <p>Llibrets de llom farcits de pernil dolç i formatge amb patates i amanida verda logurt</p>	<p>19</p> <p>Mongetes blanques ecològiques a la marinera Gall dindi al ximixurri amb amanida (enciam i tomàquet) Fruita del temps</p> <p>Amanida de patata Seitons arrebossats</p>	<p>20</p> <p>Purè de carbassó amb formatge Cap de llom en salsa de verdures i patates fregides Fruita del temps i pa integral</p> <p>Cabdells amb tonyina Pollastre a la planxa amb cuscús logurt</p>	<p>21</p> <p>Arròs 3 delícies (pèsols, pernil dolç i pastanaga) Tonyina amb salsa de tomàquet i ceba logurt sostenible natural sense sucre</p> <p>Mongeta verda amb patata Ous remenats amb alls tendres i xampinyons Fruita del temps</p>	<p>22</p> <p>Cigrons ecològics guisats amb bledes Contraçuixa de pollastre a la llimona amb amanida (enciam i pastanaga) Fruita del temps</p> <p>Amanida cèsar Pizza margarita Quéfir</p>		
<p>25</p> <p>Espaguetis a la carbonara de xampinyons (crema de llet, ceba i xampinyons) Calamars a la romana amb amanida (enciam i pastanaga) Fruita del temps</p> <p>Crema de xampinyons Llom adobat amb pebrots logurt</p>	<p>26</p> <p>Lentilles ecològiques guisades amb arròs Truita de pernil dolç amb amanida (enciam, blat de moro i tomàquet) Fruita del temps ecològica</p> <p>Cuscús amb verdures Orada al forn amb ceba i pastanaga logurt</p>	<p>27</p> <p>Amanida alemanya (patata, Frankfurt, ceba i maionesa) Ales de pollastre amb salsa barbaçoa i cuscús Fruita del temps</p> <p>Purè d'enciam Truita d'all tendres amb patates logurt amb fruita</p>	<p>28</p> <p>Arròs a la cubana (tomàquet i ou dur) Bacallà al forn amb amanida (enciam, tomàquet i olives negres) Fruita del temps i pa integral</p> <p>Col a la gallega Crestes de tonyina amb patates logurt</p>	<p>29</p> <p>MENÚ CASTANYADA Crema de carbassa amb crostons Estofat de vedella amb bolets Pastís de castanada</p>		

“Celebrem la Castanyada”

Les castanyes avisen que la tardor ha arribat. És hora de seure al voltant del foc i menjar castanyes i panellets... Que bons! La tardor és aquí, el fred ha arribat i els dies s'han escurçat, la natura s'ha adormit i els arbres han perdut les fulles. Al matí, decorarem la classe amb dibuixos i gomets, que després penjarem per finestres i parets. Moniatos, ous i ametlles! Tot barrejat, molt barrejat, afegim sucre i està llest, ja tenim panellets!

MENÚ ESPECIAL INTEGRAL PA INTEGRAL DENOMINACIÓ D'ORIGEN PEIX FRESC NOVA RECEPTA PROTEÏNA VEGETAL ECOLÒGIC ELABORACIÓ CASOLANA BENESTAR ANIMAL KM 0

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar
Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat

Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 3-8 anys: Primera setmana 570 kcal, HC 66g, Lip. 18g, Prot. 36g – Segona setmana 591 kcal, HC 69g, Lip. 18.5g, Prot. 37g – Tercera setmana 581 kcal, HC 68g, Lip. 18g, Prot. 36.7g – Quarta setmana 595 kcal, HC 68g, Lip. 19g, Prot. 38g. – Cinquena setmana 612 kcal, HC 71g, Lip. 20g, Prot. 37g. Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 9-13 anys: Primera setmana 738 kcal, HC 81g, Lip. 26g, Prot. 45g – Segona setmana 743 kcal, HC 78g, Lip. 27g, Prot. 47g – Tercera setmana 737 kcal, HC 79g, Lip. 26g, Prot. 46.7g – Quarta setmana 739 kcal, HC 77.8g, Lip. 28g, Prot. 43.9g. – Cinquena setmana 778 kcal, HC 82.4g, Lip. 28.7g, Prot. 47.6g.