



RECER

La Dietista-Nutricionista ens diu:

Amb la caloreta venen de gust coses fresquetes!!!

- Fruita tallada i fresca de la nevera
- Aigua amb glaçons de fruita
- Batuts de fruita congelada
- Gelats de fruita i iogurt
- Taroniada o Ilimonada casolana

Menú - Juliol 2021

Dillura

Dimarts

Kc 727 Prot 30.5 Glu 74.19 Gr 41.5

Difous

Divendres

Menú diari Valor nutriciona

Dimecres 30/06 28/06 29/06 Pasta a la italiana Sopa de fideus amb cigrons Amanida russa Amanida d'arròs Llenties pardines Llom a la planxa Hamburguesa de vedella Pernilets de pollastre Croquetes de bacallà estofades al chilindrón amb all i julivert i xips Truita de patata i ceba amb enciam i cogombre amb amanida Fruita de temporada Fruita de temporada Fruita de temporada Fruita de temporada amb tomàquet amanit logurt natural Kc 726 Prot 22,75 Glu 62,64 Gr 24,8 Kc 735 Prot 30.1 Glu 75.80 Gr 41.4 Kc 613 Prot 31.5 Glu 71.58 Gr 42.5 Kc 743 Prot 30,5 Glu 71,58 Gr 41,8 Kc 775 Prot 24.5 Glu 61.28 Gr 25.7 5 Mongeta tendra Amanida de cigrons Arròs blanc amb tomàquet Espaguetis a la carbonara Crema tèbia de verdures amb patata Truita de patata Nuquets de pollastre Suprema de lluç a la Daus de gall dindi en salsa Salsitxes al forn amb enciam i olives amb enciam i blat de moro (pebrot, tomàquet i ceba) amb salsa de tomàquet Fruita de temporada logurt natural amb enciam i pastanaga Fruita de temporada Fruita de temporada Fruita de temporada Kc 799 Prot 34,5 Glu 72,46 Gr 24,1 Kc 683 Prot 22,17 Glu 65,16 Gr 21,7 Kc 761 Prot 25,7 Glu 63,42 Gr 27,9 Kc 789 Prot 29,4 Glu 67,51 Gr 34,9 Kc 769 Prot 29,13 Glu 63,14 Gr 22,4 13 12 14 16 15 Llenties de l'àvia Paella Valenciana Macarrons a la bolonyesa Sopa tèbia d'au Amanida russa Truita de patata i Lluc a la planxa Daus de rosada Botifarra de pagès amb pasta amb enciam i cogombre carbassó arrebossats Pollastre al chilindron amb enciam i pastanaga Fruita de temporada amb tomàquet amanit amb amanida Fruita de temporada logurt natural Fruita de temporada Fruita de temporada Kc 756 Prot 27.8 Glu 73.21 Gr 27.5 Kc 736 Prot 27.15 Glu 71.78 Gr 23.7 Kc 726 Prot 29.4 Glu 74.23 Gr 27.5 Kc 706 Prot 24,3 Glu 62,51 Gr 23,5 Kc 726 Prot 24,8 Glu 69,17 Gr 22,5 20 21 23 19 Verdura tricolor Arròs 3 delícies Amanida de cigrons Fideuà Pizza de york i formatge (mongeta, patata i pastanaga) Tires de calamar Mandonquilles de vedella Truita de formatge i patata Pollastre al forn Suprema de Iluc a la a la iardinera arrebossats amb tomàquet amanit amb xips planxa Fruita de temporada amb enciam i cogombre Fruita de temporada logurt natural amb enciam i blat de moro Fruita de temporada Fruita de temporada Kc 678 Prot 24.8 Glu 32.42 Gr 45.8 Kc 701 Prot 21,7 Glu 65,16 Gr 25,4 Kc 778 Prot 26.7 Glu 68.21 Gr 33.7 Kc 653 Prot 22,4 Glu 63,24 Gr 45,8 Kc 806 Prot 37,9 Glu 77,16 Gr 40,4 29 27 28 30 26 Arròs amb tomàquet Amanida de pasta Bròquil i patata Llenties pardines Canelons rossini Croquetes casolanes Varetes de lluc Gall dindi al forn estofades Truita a la francesa amb enciam i blat de moro de pollastre en salsa amb tomàquet amanit Hamburguesa de vedella amb amanida Fruita de temporada Fruita de temporada Fruita de temporada amb enciam i pastanaga Fruita de temporada Fruita de temporada

Kc 801 Prot 28,4 Glu 75,21 Gr 41,8

Escola EL BON RECER

Kc 739 Prot 30,4 Glu 77,64 Gr 41,5

Menús revisats per Cristina Balleste de Cendra . Diplomada en Nutrició Humana i Dietètica Número de col·legiada CAT001089

Kc 689 Prot 27.3 Glu 70.45 Gr 37.5

R.E.S.I.P.A.C 26.4388/CAT N.R.S. 26 01796 B

Kc 723 Prot 27,5 Glu 72,46 Gr 38,5