

MENÚ MENSUAL ABRIL 2018

ESCOL



Cuidem infants amb bona companyia.





ABRIL, UN MES SEMPRE GENERÓS AMB LA GASTRONOMÍA

Els canvis d'estació sempre impliquen l'arribada de nous aliments a fruïteries i peixateries i ara, amb una primavera que acaba d'entrar, passa el mateix.

En els propers mesos el nostre hort i el nostre rebost es van anant omplint de tot això que la primavera porta.

En aquest primer mes d'abril ja comencem a notar alguns canvis.

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--|--|---|--|--|
| | 3 Arròs a la cassola amb verdures de la zona Pollastre al forn amb enciam i ratlladura de pastanaga Pa i llet kcal 735 lip 21 prot 30 H.C. 37 | 4 Macarrons a la bolonyesa (carn de vedella, tomàquet i formatge) Lluç al forn amb enciam, tomàquet i orenga Pa i fruita kcal 750 lip 28 prot 35 H.C. 51 | 5 Crema de pastanaga i ceba Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciam, pastanaga i tomàquet Pa i fruita kcal 655 lip 24 prot 41 H.C. 31,5 | 6 Fideuada de peix Croquetes artesanes de pernil amb enciam, blat de moro i olives Pa i fruita kcal 695 lip 28 prot 28,5 H.C. 41 |
| 9 Tricolor de verdures (mongeta verda, pastanaga i patata) Botifarra de pagès i de porc amb enciam, pastanaga i blat de moro Pa i fruita kcal 710 lip 23 prot 24,62 H.C. 27,5 | 10 Llacets a la napolitana Cuetes de rap al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Pa i iogurt natural kcal 593 lip 18 prot 26 H.C. 36,2 | 11 Arròs blanc amb sofregit de verdures i tomàquet natural Gall d'Índi amb rodes de patata Pa i fruita kcal 660 lip 25 prot 22,62 H.C. 18,5 | 12 Llenties estofades de verdures Truita de carbassó i patata amb amanida (enciam i pastanaga) Pa i fruita kcal 712 lip 16 prot 19 H.C. 41 | 13 Sopa d'au amb pistons Conracuixa de pollastre amb samfaina (pebrot vermell, albergínea i tomàquet) Pa i fruita kcal 660 lip 25 prot 33 H.C. 34,5 |
| 16 Cigrons estofats amb carbassa Truita de patata i ceba amb amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro Pa i fruita kcal 695 lip 22 prot 32,62 H.C. 24,5 | 17 Arròs a la cassola de pescadors amb pèsols Pernillets de pollastre amb salsa camperola Pa i fruita kcal 620 lip 25 prot 23 H.C. 38,2 | 18 Mongeta tendra amb patata Estofat de vedella a la jardinera (pèsols i pastanaga) Pa i fruita kcal 765 lip 23 prot 32,62 H.C. 31,5 | 19 Espaguetis a la carbonara amb picada de pernil dolç Bacallà amb enciam, pastanaga i tomàquet Pa i iogurt natural kcal 818 lip 25 prot 29 H.C. 38 | 20 Patates muntanyesa (sofregit de pebrot vermell, ceba i alls) Salsitxes de pollastre amb enciam, pastanaga i blat de moro Pa i fruita kcal 650 lip 26 prot 23 H.C. 18 |
| 23 Espirals amb pollastre i sofregit de tomàquet Lluç empanat amb amanida, tomàquet i blat de moro Pa i iogurt natural kcal 710 lip 25,5 prot 29 H.C. 30,6 | 24 Crema de carbassó Fricandó de llom amb salsa de formatge Pa i fruita kcal 650 lip 23 prot 13 H.C. 37 | 25 Arròs a la milanesa Conracuixa de pollastre al forn amb enciam i tomàquet Pa i fruita kcal 712 lip 25 prot 25 H.C. 32 | 26 Mongetes blanques del ganxet guisades amb verdures Truita de patata i ceba amb amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro Pa i fruita kcal 750 lip 22 prot 32,62 H.C. 24,5 | 27 Bròquil i patata al vapor Gall d'Índi al forn amb enciam i pastanaga Pa i fruita kcal 679,62 lip 24,62 prot 33,73 H.C. 33,9 |

Podem consultar els 14 al·lèrgens de declaració obligatòria inclosos en els plats a les fitxes tècniques que adjuntem. Aquest menú ha estat dissenyat per l'equip nutricional d'ESCOL amb el vist i plau i anàlisi nutricional de la dietista. Entrega del menjar com a màxim 4 hores entre l'expedició i el consum. La temperatura de sortida dels plats calents és de més de 80°C i 3°C en els plats freds. Les matèries primeres són de proximitat. Les fruites i verdures arriben cada dos dies a la nostra central, les anem a buscar amb transport propi. Les postres làctics són productes de granja. Cuinats JGE, es reserva el dret de canviar qualsevol menú per necessitat.



ABRIL, UN MES SEMPRE GENERÓS AMB LA GASTRONOMÍA

Els canvis d'estació sempre impliquen l'arribada de nous aliments a fruïteries i peixateries i ara, amb una primavera que acaba d'entrar, passa el mateix.

En els propers mesos el nostre hort i el nostre rebost es van anant omplint de tot això que la primavera porta.

En aquest primer mes d'abril ja comencem a notar alguns canvis.

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|--|---|--|--|
| | 3 Arròs a la cassola amb verdures de la zona Pollastre al forn amb enciam i ratlladura de pastanaga Pa i lletic kcal 735 lip 21 prot 30 H.C. 37 | 4 Macarrons a la bolonyesa (carn de vedella, tomàquet i formatge) Lluç al forn amb enciam, tomàquet i orenga Pa i fruits kcal 750 lip 28 prot 35 H.C. 51 | 5 Crema de pastanaga i ceba Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciam, pastanaga i tomàquet Pa i fruits kcal 655 lip 24 prot 41 H.C. 31,5 | 6 Fideuada de peix Croquetes artesanes de pollastre amb amanida (enciam, blat de moro i olives) Pa i fruits kcal 695 lip 28 prot 28,5 H.C. 41 |
| 9 Tricolor de verdures (mongeta verda, pastanaga i patata) Botifarra de pagès i de pollastre amb enciam, pastanaga i blat de moro Pa i fruits kcal 710 lip 23 prot 24,62 H.C. 27,5 | 10 Llacets a la napolitana Cuetes de rap al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Pa i iogurt natural kcal 599 lip 18 prot 26 H.C. 36,2 | 11 Arròs blanc amb sofregit de verdures i tomàquet natural Gall d'indi amb rodes de patata Pa i fruits kcal 660 lip 25 prot 22,62 H.C. 18,5 | 12 Llenties estofades de verdures Truita de carbassó i patata amb amanida (enciam i pastanaga) Pa i fruits kcal 712 lip 16 prot 19 H.C. 41 | 13 Sopa d'au amb pistons Contracuixa de pollastre amb samfaina (pebrot vermell, albergínia i tomàquet) Pa i fruits kcal 660 lip 25 prot 33 H.C. 34,5 |
| 16 Cigrons estofats amb carbassa Truita de patata i ceba amb amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro Pa i fruits kcal 695 lip 22 prot 32,62 H.C. 24,5 | 17 Arròs a la cassola de pescadors amb pèsols Pernilets de pollastre amb salsa camperola Pa i fruits kcal 620 lip 25 prot 23 H.C. 38,2 | 18 Mongeta tendra amb patata Estofat de vedella a la jardineria (pèsols i pastanaga) Pa i fruits kcal 765 lip 23 prot 32,62 H.C. 31,5 | 19 Espaguetis a la carbonara Bacallà amb enciam, pastanaga i tomàquet Pa i iogurt natural kcal 818 lip 25 prot 29 H.C. 38 | 20 Patates muntanyesa (sofregit de pebrot vermell, ceba i alls) Salsitxes de pollastre amb enciam, pastanaga i blat de moro Pa i fruits kcal 650 lip 26 prot 23 H.C. 18 |
| 23 Espirals amb pollastre i sofregit de tomàquet Lluç empanat amb amanida, tomàquet i blat de moro Pa i iogurt natural kcal 710 lip 25,5 prot 29 H.C. 30,6 | 24 Crema de carbassó Fricandó de vedella amb salsa de formatge Pa i fruits kcal 650 lip 23 prot 13 H.C. 37 | 25 Arròs a la milanesa Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i tomàquet Pa i fruits kcal 712 lip 25 prot 25 H.C. 32 | 26 Mongetes blanques del ganxet guisades amb verdures Truita de patata i ceba amb amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro Pa i fruits kcal 730 lip 22 prot 32,62 H.C. 24,5 | 27 Bròquil i patata al vapor Gall d'indi al forn amb enciam i pastanaga Pa i fruits kcal 679,62 lip 24,62 prot 33,73 H.C. 33,9 |

Podem consultar els 14 al·lèrgens de declaració obligatòria inclosos en els plats a les fitxes tècniques que adjuntem. Aquest menú ha estat dissenyat per l'equip nutricional d'ESCOL amb el vist i plau i anàlisi nutricional de la dietista. Entrega del menjar com a màxim 4 hores entre l'expedició i el consum. La temperatura de sortida dels plats calents és de més de 80°C i 3°C en els plats freds. Les matèries primeres són de proximitat. Les fruites i verdures arriben cada dos dies a la nostra central, les anem a buscar amb transport propi. Les postres làctics són productes de granja. Cuinats JGE, es reserva el dret de canviar qualsevol menú per necessitat.