



ESCOL

www.escol.cat

Menú Juny
2018



Els plats freds són ideals per a aquesta estació de l'any i baixos en calories.

La naturalesa és sàvia i proporciona en aquesta època el que et demana el cos, que és just el que necessites.

Verdures i hortalisses de primera, molt riques en aigua i vitamines antioxidants, a més de fruita en abundància, per estar ben hidratats.

A més s'alien les tècniques molt lleugeres i els aliments ben frescos, així que els protagonistes són els plats freds: carns i embotits, amanides, cremes, peixos marinats, i tot ben fresquet.

Dins la cuina freda, els plats freds que no necessiten cocció resulten encara més saludable, ja que mantenen intactes els nutrients en no sotmetre a l'acció de la calor.

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
								1 Arròs blanc amb tomàquet Ventresca de lluç al forn amb enciam, blat de moro i pastanaga Pa i fruits kcal 695 lip 28 prot 28,5 H.C. 41	
4 Llenties estofades amb quinoa i verdures (pastanaga, ceba i pebrot vermell) Truita de carbassó i patata amb enciam, tomàquet i olives negres Pa i fruits kcal 710 lip 23 prot 24,62 H.C. 27,5	5 Paella de verdures Contracuixa de pollastre amb samfaina (pebrot vermell, albergínia i tomàquet) Pa i làctic kcal 593 lip 18 prot 26 H.C. 36,2	6 Puré de pastanaga i ceba Salsitxes casolanes del país al forn a la catalana Pa i fruits kcal 660 lip 25 prot 22,62 H.C. 18,5	7 Macarrons a la bolonyesa (carn de vedella i tomàquet) Hamburguesa de pollastre amb enciam, olives i pastanaga Pa i làctic kcal 712 lip 16 prot 19 H.C. 41	8 Sopa de pescadors Filet de lluç amb amanida de tomàquet, pastanaga i orenga Pa i fruits kcal 660 lip 25 prot 33 H.C. 34,5	11 Cigrons menuts barrejats col·legial Hamburguesa de vedella amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Pa i fruits kcal 695 lip 22 prot 32,62 H.C. 24,5	12 Arròs 3 delícies amb tomàquet natural Truita a la francesa amb trinxat de verdures Pa i làctic kcal 620 lip 25 prot 23 H.C. 38,2	13 Sopa casolana de l'àvia Cuetes de rap amb enciam i tomàquet Pa i fruits kcal 765 lip 23 prot 32,62 H.C. 31,5	14 Patates marinera (pastanaga, mongeta tendra i sípia) Gall d'indi al forn amb amanida (enciam, blat de moro i olives) Pa i làctic kcal 818 lip 25 prot 29 H.C. 38	15 Espaguetis de blat a la carbonara Pernillets de pollastre a la jardinera Pa i fruits kcal 650 lip 26 prot 23 H.C. 18
18 Arròs a la cubana (tomàquet i ou dur) Lluç empanat amb amanida, tomàquet i blat de moro Pa i fruits kcal 710 lip 25,5 prot 29 H.C. 30,6	19 Llenties estofades casolanes Contracuixa de pollastre al forn amb enciam, tomàquet i ratlladura de pastanaga Pa i làctic kcal 650 lip 23 prot 13 H.C. 37	20 Sopa de pistons Truita de patata i ceba amb amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro Pa i fruits kcal 712 lip 25 prot 25 H.C. 32	21 Crema de verdures Salsitxes encebades amb patates Pa i làctic kcal 730 lip 22 prot 32,62 H.C. 24,5	22 Espirals amb tomàquet Estofat de gall d'indi amb ceba i tomàquet Pa i fruits kcal 740,26 lip 24,55 prot 31,94 H.C. 32,11					

amb...



Xips,
Fanta i
Gelats

Podeu 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 mes de 80C° i 3C° 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.



Els plats freds són ideals per a aquesta estació de l' any i baixos en calories.

La naturalesa és sàvia i proporciona en aquesta època el que et demana el cos, que és just el que necessites.

Verdures i hortalisses de primera, molt riques en aigua i vitamines antioxidants, a més de fruita en abundància, per estar ben hidratats.

A més s'alien les tècniques molt lleugeres i els aliments ben frescos, així que els protagonistes són els plats freds: carns i embotits, amanides, cremes, peixos marinats, i tot ben fresquet.

Dins la cuina freda, els plats freds que no necessiten cocció resulten encara més saludable, ja que mantenen intactes els nutrients en no sotmetre a l'acció de la calor.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 Arròs blanc amb tomàquet Ventresca de lluç al forn amb enciam, blat de moro i pastanaga Pa i fruita kcal 635 lip 28 prot 28,5 H.C. 41
4 Llenties estofades amb quinoa i verdures (pastanaga, ceba i pebrot vermell) Truita de carbassó i patata amb enciam, tomàquet i olives negres Pa i fruita kcal 710 lip 23 prot 24,62 H.C. 27,5	5 Paella de verdures Contracuixa de pollastre amb samfaina (pebrot vermell, albergínea i tomàquet) Pa i làctic kcal 593 lip 18 prot 26 H.C. 36,2	6 Puré de pastanaga i ceba Salsitxes de pollastre amb salsa de catalana Pa i fruita kcal 660 lip 25 prot 22,62 H.C. 18,5	7 Macarrons a la bolonyesa (carn de vedella i tomàquet) Hamburguesa de pollastre amb enciam, olives i pastanaga Pa i làctic kcal 712 lip 16 prot 19 H.C. 41	8 Sopa de pescadors Filet de lluç amb amanida de tomàquet, pastanaga i orenga Pa i fruita kcal 660 lip 25 prot 33 H.C. 34,5
11 Cigrons menuts barrejats col·legial Hamburguesa de vedella amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Pa i fruita kcal 695 lip 22 prot 32,62 H.C. 24,5	12 Arròs 3 delícies Truita a la francesa amb trinxat de verdures Pa i làctic kcal 620 lip 25 prot 23 H.C. 38,2	13 Sopa casolana de l' àvia Cuetes de rap amb enciam i tomàquet Pa i fruita kcal 765 lip 23 prot 32,62 H.C. 31,5	14 Patates marinera (pastanaga, mongeta tendra i sípia) Gall d' indi al forn amb amanida (enciam, blat de moro i olives) Pa i làctic kcal 818 lip 25 prot 23 H.C. 38	15 Espaguetis de blat a la carbonara Pernilets de pollastre a la jardinera Pa i fruita kcal 650 lip 26 prot 23 H.C. 18
18 Arròs a la cubana (tomàquet i ou dur) Lluç empanat amb amanida, tomàquet i blat de moro Pa i fruita kcal 710 lip 25,5 prot 29 H.C. 30,6	19 Llenties estofades casolanes Contracuixa de pollastre al forn amb enciam, tomàquet i ratlladura de pastanaga Pa i làctic kcal 650 lip 23 prot 13 H.C. 37	20 Sopa de pistons Truita de patata i ceba amb amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro Pa i fruita kcal 712 lip 25 prot 25 H.C. 32	21 Crema de verdures Salsitxes de pollastre encebades amb patates Pa i làctic kcal 730 lip 22 prot 32,62 H.C. 24,5	22 Espirals amb tomàquet Estofat de gall d'indi amb ceba i tomàquet Pa i fruita kcal 740,26 lip 24,55 prot 31,34 H.C. 32,11

amb...



Xips,
Fanta i
Gelats

Podeu 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 mes de 80C° i 3C° 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.