

MENÚ  
OCTUBRE  
2018



Menjar  
natural



## LA TARDOR

Una dieta rica i saludable requereix dedicació i coneixement. Els aliments propis de cada estació, poden convertir-se en una dieta més variada i nutritiva, i amb un sabor més destacat si els utilitzem quan toca; no hem de dubtar que la mare Natura ens facilita els aliments que ens convenen a cada moment.

Aliments imprescindibles a la tardor:

1. Carbassa i carbassó. Els purés i les sopes es convertiran en protagonistes de la seva dieta.
2. Llegums. Amb l'arribada del fred el que millor escau al cos és un plat calent de cullera.



DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES									
1	Espirals a la napolitana Lluç al forn amb enciam, tomàquet i orenga Pa i fruits kcal 690 lip 27 prot 35 H.C. 44	2	Pèsols amb patata Salsitxes de porc amb enciam, pastanaga i blat de moro Pa i làctic kcal 735 lip 21 prot 30 H.C. 37	3	Mongetes blanques estofades amb verdures (porro i pastanaga) Trita de patata i ceba amb enciam amanit, pastanaga i tomàquet Pa i fruits kcal 750 lip 28 prot 35 H.C. 51	4	Arròs amb ceba blanca i pastanaga de l'hort Pernilets de pollastre al forn amb enciam, pastanaga i olives negres Pa i fruits kcal 655 lip 24 prot 41 H.C. 31,5	5	Fideuà vegetal Hamburguesa de vedella amb pastanaga, enciam, tomàquet, olives i blat de moro Pa i fruits kcal 635 lip 28 prot 28,5 H.C. 41								
8	Llenties estofades casolanes amb sofregit de verdures Trita de carbassó i patata amb enciam, tomàquet i olives negres Pa i làctic kcal 710 lip 23 prot 24,62 H.C. 27,5	9	Paella de verdures Contraeix de pollastre al forn amb enciam i tomàquet Pa i fruits kcal 593 lip 18 prot 26 H.C. 36,2	10	Espaguetis amb sofregit de verdures Lluç a la romana amb enciam i pastanaga Pa i fruits kcal 660 lip 25 prot 22,62 H.C. 18,5	11	Crema de porro Mandonguilles de vedella a la jardinera (pastanaga i pèsols) Pa i fruits kcal 712 lip 16 prot 13 H.C. 41	15	Patates marinera (pastanaga, mongeta tendra i sípia) Botifarra de pagès al forn amb trinxat de verdures Pa i fruits kcal 635 lip 22 prot 32,62 H.C. 24,5	16	Sopa casolana de fideus i cigrons Cuetes de rap al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Pa i fruits kcal 620 lip 25 prot 23 H.C. 38,2	17	Arròs blanc amb sofregit de verdures i tomàquet natural Pernilets de pollastre amb salsa camperola Pa i fruits kcal 765 lip 23 prot 32,62 H.C. 31,5	18	Llenties estofades de verdures Trita a la francesa amb enciam, tomàquet i pastanaga Pa i làctic kcal 818 lip 25 prot 29 H.C. 38	19	Tricolor de verdures (mongeta verda, pastanaga i patata) Cap de llom al forn amb salseta Pa i fruits kcal 650 lip 26 prot 23 H.C. 18
22	Cigrons estofats amb carbassa Trita de patata i ceba amb amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro Pa i fruits kcal 710 lip 25,5 prot 29 H.C. 30,6	23	Cassola d'arròs (pastanaga, carbassó, ceba i mongeta verda) Pernilets de pollastre amb samfaina Pa i làctic kcal 650 lip 23 prot 13 H.C. 37	24	Bròquil i patata al vapor Estofat de vedella amb verdures Pa i fruits kcal 712 lip 25 prot 25 H.C. 32	25	Espirals amb sofregit de tomàquet natural Ventresca de lluç amb enciam, blat de moro i pastanaga Pa i fruits kcal 730 lip 22 prot 32,62 H.C. 24,5	26	Crema de verdures Rodó de gall d'indi al forn amb enciam amanit i pastanaga Pa i fruits kcal 740,26 lip 24,55 prot 31,94 H.C. 32,11	29	Macarrons italiana Cuetes de rap al forn amb carbassó juliana Pa i fruits kcal 805,01 lip 22,51 prot 35,63 H.C. 34,13	30	Crema de carbassa Fricandó de llom a la jardinera Pa i fruits kcal 672,45 lip 25,74 prot 35,33 H.C. 28,83	31	Arròs a la milanesa Contraeix de pollastre al forn amb enciam, tomàquet i ratlladura de pastanaga Pa i fruits kcal 761 lip 29 prot 29 H.C. 47		

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.



## LA TARDOR

Una dieta rica i saludable requereix dedicació i coneixement. Els aliments propis de cada estació, poden convertir-se en una dieta més variada i nutritiva, i amb un sabor més destacat si els utilitzem quan toca; no hem de dubtar que la mare Natura ens facilita els aliments que ens convenen a cada moment.

Aliments imprescindibles a la tardor:

1. Carbassa i carbassó. Els purés i les sopes es convertiran en protagonistes de la seva dieta.
2. Llegums. Amb l'arribada del fred el que millor escau al cos és un plat calent de cullera.



DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES									
1	Espirals a la napolitana Lluç al forn amb enciam, tomàquet i orenga Pa i fruita kcal 690 lip 27 prot 35 H.C. 44	2	Pèsols amb patata Salsitxes de pollastre amb enciam, pastanaga i blat de moro Pa i làctic kcal 735 lip 21 prot 30 H.C. 37	3	Mongetes blanques estofades amb verdures (porro i pastanaga) Truita de patata i ceba amb enciam amanit, pastanaga i tomàquet Pa i fruita kcal 750 lip 28 prot 35 H.C. 51	4	Arròs amb ceba blanca i pastanaga de l'hort Pernilets de pollastre al forn amb enciam, pastanaga i olives negres Pa i fruita kcal 655 lip 24 prot 41 H.C. 31,5	5	Fideuà vegetal Hamburguesa de vedella amb pastanaga, enciam, tomàquet, olives i blat de moro Pa i fruita kcal 695 lip 28 prot 28,5 H.C. 41								
8	Llenties estofades casolanes amb sofregit de verdures Truita de carbassó i patata amb enciam, tomàquet i olives negres Pa i làctic kcal 710 lip 23 prot 24,62 H.C. 27,5	9	Paella de verdures Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i tomàquet Pa i fruita kcal 599 lip 18 prot 26 H.C. 36,2	10	Espaguetis amb sofregit de verdures Lluç a la romana amb enciam i pastanaga Pa i fruita kcal 660 lip 25 prot 22,62 H.C. 18,5	11	Crema de porro Mandonguilles de vedella a la jardinera (pastanaga i pèsols) Pa i fruita kcal 712 lip 16 prot 19 H.C. 41	15	Patates marinera (pastanaga, mongeta tendra i sípia) Botifarra de pollastre al forn amb trinxat de verdures Pa i fruita kcal 695 lip 22 prot 32,62 H.C. 24,5	16	Sopa casolana de fideus i cigrons Cuetes de rap al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Pa i fruita kcal 620 lip 25 prot 23 H.C. 38,2	17	Arròs blanc amb sofregit de verdurettes i tomàquet natural Pernilets de pollastre amb salsa camperola Pa i fruita kcal 765 lip 23 prot 32,62 H.C. 31,5	18	Llenties estofades de verdures Truita a la francesa amb enciam, tomàquet i pastanaga Pa i làctic kcal 818 lip 25 prot 29 H.C. 38	19	Tricolor de verdures (mongeta verda, pastanaga i patata) Pollastre al forn amb guarnició Pa i fruita kcal 650 lip 26 prot 23 H.C. 18
22	Cigrons estofats amb carbassa Truita de patata i ceba amb amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro Pa i fruita kcal 710 lip 25,5 prot 29 H.C. 30,6	23	Cassola d'arròs (pastanaga, carbassó, ceba i mongeta verda) Pernilets de pollastre amb samfaina Pa i làctic kcal 650 lip 23 prot 13 H.C. 37	24	Bròquil i patata al vapor Estofat de vedella amb verdures Pa i fruita kcal 712 lip 25 prot 25 H.C. 32	25	Espirals amb sofregit de tomàquet natural Ventresca de lluç amb enciam, blat de moro i pastanaga Pa i fruita kcal 730 lip 22 prot 32,62 H.C. 24,5	26	Crema de verdures Rodó de gall d'indi al forn amb enciam amanit i pastanaga Pa i fruita kcal 740,26 lip 24,55 prot 31,34 H.C. 32,11	29	Macarrons italiana Cuetes de rap al forn amb carbassó juliana Pa i fruita kcal 805,01 lip 22,51 prot 35,63 H.C. 34,13	30	Crema de carbassa Pollastre al forn amb guarnició Pa i fruita kcal 672,45 lip 25,74 prot 35,33 H.C. 28,83	31	Arròs a la milanesa Contracuixa de pollastre al forn amb enciam, tomàquet i ratlladura de pastanaga Pa i fruita kcal 761 lip 23 prot 29 H.C. 47		

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.