

LABORATORI MÀGIC DE TARDOR!

Aquest octubre transformem la cuina en un laboratori secret!

- Castanyes > Píndoles d'energia!
- Carbassa > Poció taronja anti-fred!
- Pomes > Vitamines que brillen!
- Raïm > Perles dolces de la natura!

Hola, soc **CAROTET** el xef viatger d'Endermar que us acompanyarà tot el curs amb consells nutricionals!

Bon profit!

Bons Habits!

Menja amb calma i parla en deu baixa al menjador.

Mastegar bé i escollir als altres fa que menjar sigui més sa i agradable per tothom.

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

COL·LEGI ABAT - OLIBA SPÍNOLA BASAL INFANTIL

6

Patates estofades amb hortalisses (pastanaga, mongeta verda i porros)
Trita francesa amb formatge i amanida (enciam, blat de moro i olives)
Fruita del temps

13

Mongeta verda amb patata
Salsitxes del país a la planxa amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba
Fruita del temps

20

Crema de pastanaga
Ragú de vedella amb patates a daus
Fruita del temps

27

Espirals a la carbonara (crema de llet, xampinyons i formatge)
Trita de carbassó amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
Fruita del temps

7

Cigrons guisats amb carbassó i pastanaga
Hamburguesa mixta a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
Fruita del temps

14

Mongetes blanques amb sofregit d'hortalisses (pebrots, pastanaga, tomàquet i carbassó)
Trita de patates amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
Fruita del temps i **pa integral**

21

Estofat de cigrons amb verdures (porros i carbassó)
Trita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps i **pa integral**

28

Tricolor de verdures (mongeta verda, patata i pastanaga)
Estofat de gall dindi amb quinoa, ceba i pebrot vermell
Fruita del temps

1

Llenties estofades amb arròs
Botifarra de pagès a la planxa amb amanida (enciam i olives)
Fruita del temps i **pa integral**

8

Arròs amb tomàquet
Cuixa de pollastre a la planxa amb saltat de ceba i pebrots
Fruita del temps i **pa integral**

15

Arròs a la cassola (xampinyons i porros)
Pollastre arrebossat amb amanida (enciam, olives i tomàquet)
Fruita del temps

22

Macarrons al pomodoro (tomàquet i orenga)
Cap de llom al forn amb amanida (tomàquet, olives i blat de moro)
Fruita del temps

29

Paella vegetal (mongeta verda, carbassa i pèsols)
Lluç al forn amb llimona i amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps i **pa integral**

2

Mongeta verda amb patata
(*) Contra cuixa de pollastre rostida amb xampinyons i ceba
(*) logurt natural

9

Tallarins amb verdures i salsa de soja (col i pastanaga)
Salmó a les fines herbes amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
(*) logurt natural

16

Patates al gratén (formatge i beixamel)
Peix fresc segons mercat al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
(*) logurt natural

23

Mongeta verda amb patata
Contra cuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
(*) logurt natural

30

(*) Crema de carbassa sense crostonets de pa
Mandonguilles mixtes amb salsa de tomàquet i xips de moniato
(*) logurt natural

3

Llacets amb salsa de tomàquet
Bunyols de bacallà amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
Fruita del temps

10

Bròquil amb patata
Daus de gall dindi guisats amb timbal d'arròs
Fruita del temps

17

Escudella amb galets
Carn d'olla (pollastre, pilota, botifarra negra, blanca, col, pastanaga i cigrons)
Fruita del temps

24

Arròs 3 delícies (pernil dolç, truita, pastanaga i pèsols)
Bacallà al forn amb samfaina (tomàquet, albergínia, pebrots i ceba)
Fruita del temps

31

LLIURE DISPOSICIÓ

EN TOTS ELS ÀPATS S'INCLOU PA I AIGUA

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.