



NOVEMBRE - 2016

		Dimecres 2	Dijous 3	Divendres 4
		Arròs amb tomàquet Ous ferrats amb amanida Fruita de temporada	Llenties guisades Pit de pollastre amb albergínies logurt	Sopa de brou ecològica Ventresca de lluç a la marinera amb pèsols Fruita de temporada
Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres 11
Crema de verdures Tall rodó de vedella amb patates fregides Fruita de temporada	Sopa d'au ecològica Llom arrebossat amb tomàquet logurt	Cigrons estofats Filet de peix fresc amb enciam Fruita de temporada	Mongeta verda amb patata Pollastre al forn amb samfaina Fruita de temporada	Arròs saltejat amb bacó Truita vegetal amb pastanaga Préssec amb almívar
Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
Macarrons ecològics Hamburguesa de vedella a la planxa amb ceba confitada Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet Truita a la francesa amb pastanaga logurt	Llenties amb patates Calamars a la romana Fruita de temporada	Canelons casolans Amanida verda amb tonyina, enciam i olives Fruita de temporada	Crema de carbassó i pastanaga Pit de gall d'indi amb patates fregides Fruita de temporada
Dilluns 21	Dimarts 22	Dimecres 23	Dijous 24	Divendres 25
Arròs a la cassola Llonganissa amb tomàquet Fruita de temporada	Cigrons amb espinacs Llibrets de pernil i formatge amb enciam Flam de vainilla	Crema de verdures Pit de pollastre amb blat de moro Fruita de temporada	Espaguetis amb tomàquet Salmó fresc amb verdures logurt	Sopa de peix Mandonguilles amb tomàquet Fruita de temporada
Dilluns 28	Dimarts 29	Dimecres 30		
Sopa de brou amb pasta Truita vegetal amb tomàquet natural Fruita de temporada	Llenties amb verdures Pit de gall d'indi amb enciam logurt	Macarrons gratinats Llom al forn amb xampinyons i pèsols Fruita de temporada		

- Tota la pasta amb la que cuinarem aquests curs procedeix de cereals de cultiu i processament ecològic.
- La vedella que servirem en els menús serà de producció de proximitat (Cal Massot)
 - Es disposa de menú especial per als alumnes que portin la prescripció mèdica de règim o en altre cas, si ho determina la responsable del Servei de Mitja Pensió.
 - Els menús han estat confeccionats a l'escola i revisats per la Dra. Antonieta Barahona, especialista en nutrició.



COL·LEGI SAGRADA FAMÍLIA

LLEIDA

GERMANES SAGRADA FAMÍLIA D'URGELL

Estimar-te i servir-te sempre i en tot

SERIL,S.L.

NOVEMBRE 2016
Llar d'Infants 1 i 2 anys

		Dimecres 2	Dijous 3	Divendres 4
		Arròs amb tomàquet Truita amb amanida Fruita de temporada	Llenties guisades Pit de pollastre amb albergínies logurt	Sopa de brou ecològica Ventresca de lluç a la marinera amb pèsols Fruita de temporada
Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres 11
Crema de verdures Tall rodó de vedella amb patates fregides Fruita de temporada	Sopa d'au ecològica Llom arrebossat amb tomàquet logurt	Cigrons estofats Filet de peix fresc amb enciam Fruita de temporada	Mongeta verda amb patata Pollastre al forn amb samfaina Fruita de temporada	Arròs saltejat amb bacó Truita vegetal amb pastanaga Préssec amb almívar
Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
Macarrons Hamburguesa de vedella a la planxa amb ceba confitada Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet Truita a la francesa amb pastanaga logurt	Llenties amb patates Filet de peix Fruita de temporada	Canelons casolans Amanida verda amb tonyina, enciam i olives Fruita de temporada	Crema de carbassó i pastanaga Pit de gall d'indi amb patates fregides Fruita de temporada
Dilluns 21	Dimarts 22	Dimecres 23	Dijous 24	Divendres 25
Arròs a la cassola Llonganissa amb tomàquet Fruita de temporada	Cigrons amb espinacs Llibrets de pernil i formatge amb enciam Flam de vainilla	Crema de verdures Pit de pollastre amb blat de moro Fruita de temporada	Espaguetis amb tomàquet Salmó fresc amb verdures logurt	Sopa de peix Mandonguilles amb tomàquet Fruita de temporada
Dilluns 28	Dimarts 29	Dimecres 30		
Sopa de brou amb pasta Truita vegetal amb tomàquet natural Fruita de temporada	Llenties amb verdures Pit de gall d'indi amb enciam logurt	Macarrons gratinats Llom al forn amb xampinyons i pèsols Fruita de temporada		

- Tota la pasta amb la que es cuinarà aquests curs procedeix de cereals de cultiu i processament ecològic.
- La vedella que es servirà en els menús serà de producció de proximitat (Cal Massot)

- Es disposa de menú especial per als alumnes que portin la prescripció mèdica de règim o en altre cas, si ho determina la responsable del Servei de Mitja Pensió.
- Els menús han estat confeccionats a l'escola i revisats per la Dra. Antonieta Barahona, especialista en nutrició.

**NOVEMBRE 2016- RECOMANACIONS PER SOPAR A CASA**

		Dimecres 2	Dijous 3	Divendres 4
		Puré de carabassa Llom a la planxa amb bolets logurt	Sopa de lletres Rap al forn amb ceba i pebrot Fruita de temporada	Bròquil amb beixamel Llonganissa amb tomàquet Fruita de temporada
Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres 11
Sèmola d'arròs Lluç amb verdures logurt	Puré de patata, ceba i porro Crestes de tonyina al forn Fruita de temporada	Arròs tres delícies Rotllet de pernil dolç i formatge Fruita de temporada	Sopa de brou Trita de pèsols amb pernil logurt	Crema de verdures Pit de pollastre a la planxa amb albergínia arrebossada Fruita de temporada
Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
Trinxat de col i patata Bacallà amb tomàquet Fruita de temporada	Espinacs amb mongetes seques Llonganissa a la planxa Fruita de temporada	Arròs saltejat amb allets Pit de gall d'indi a la planxa Fruita de temporada	Sopa juliana Salmó al forn amb tomàquet amanit logurt	Amanida verda Pizza casolana Fruita de temporada
Dilluns 21	Dimarts 22	Dimecres 23	Dijous 24	Divendres 25
Patata, mongeta, ceba, pastanaga i bledes Gambes al "ajillo" Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet Trita de carbassó Fruita de temporada	Sopa de fideus Llenguado amb ametlles logurt	Puré de verdures o llegums Llibret de llom amb amanida Fruita de temporada	Patata al forn Aletes de pollastre marinades Fruita de temporada
Dilluns 28	Dimarts 29	Dimecres 30		
Espinacs amb beixamel Pit de pollastre amb patates logurt	Sopa de brou Croquetes amb tomàquet i pastanaga Fruita de temporada	Puré de carabassa Lluç a la planxa amb enciam Fruita de temporada		

- Es disposa de menú especial per als alumnes que portin la prescripció mèdica de règim o en altre cas, si ho determina la responsable del Servei de Mitja Pensió.
- Els menús han estat confeccionats a l'escola i revisats per la Dra. Antonieta Barahona, especialista en nutrició.



COL·LEGI SAGRADA FAMÍLIA

LLEIDA

GERMANES SAGRADA FAMÍLIA D'URGELL

Estimar-te i servir-te sempre i en tot

SERIL,S.L.

Novembre 2016 – Valoració nutricional				
		Dimecres 2	Dijous 3	Divendres 4
		Hidrats de carboni: 56.88% Proteïnes: 10.90% Lípids: 32.23% Energia en Kcal: 554.29 Kcal	Hidrats de carboni: 37.29 % Proteïnes: 31.71% Lípids: 31.00% Energia en Kcal: 470.19 Kcal	Hidrats de carboni: 47.59 % Proteïnes: 21.30% Lípids: 31.11% Energia en Kcal: 687.10 Kcal
Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres 11
Hidrats de carboni:44.05 % Proteïnes: 24.80% Lípids: 31.15% Energia en Kcal: 665.66 Kcal	Hidrats de carboni: 43.73% Proteïnes: 23.63% Lípids: 32.64% Energia en Kcal:772.42 Kcal	Hidrats de carboni: 49.39 % Proteïnes: 26.93% Lípids: 23.68 % Energia en Kcal:633.21 Kcal	Hidrats de carboni: 46.57% Proteïnes: 22.01% Lípids: 31.42% Energia en Kcal: 795.53 Kcal	Hidrats de carboni: 51.01 % Proteïnes: 10.80 % Lípids: 38.19 % Energia en Kcal: 679.89 Kcal
Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
Hidrats de carboni: 57.96 % Proteïnes: 17.65 % Lípids: 24.39% Energia en Kcal: 682.50 Kcal	Hidrats de carboni: 52.59 % Proteïnes: 13.54% Lípids: 33.87% Energia en Kcal: 574.07 Kcal	Hidrats de carboni: 56.00 % Proteïnes: 23.08% Lípids: 20.93% Energia en Kcal: 685.50 Kcal	Hidrats de carboni: 46.04 % Proteïnes: 19.95% Lípids: 34.01% Energia en Kcal:533.93 Kcal	Hidrats de carboni: 44.27% Proteïnes: 20.78% Lípids: 34.95% Energia en Kcal: 771.33 Kcal
Dilluns 21	Dimarts 22	Dimecres 23	Dijous 24	Divendres 25
Hidrats de carboni: 50.52% Proteïnes: 22.11% Lípids: 27.37% Energia en Kcal: 643.82 Kcal	Hidrats de carboni: 47.85% Proteïnes: 24.75% Lípids: 27.40% Energia en Kcal: 665.62Kcal	Hidrats de carboni: 48.19% Proteïnes: 24.78% Lípids: 27.03% Energia en Kcal: 671.14 Kcal	Hidrats de carboni: 42.37% Proteïnes: 22.64% Lípids: 34.98% Energia en Kcal: 679.43Kcal	Hidrats de carboni: 54.29% Proteïnes: 12.99% Lípids: 32.72% Energia en Kcal: 766.74 Kcal
Dilluns 28	Dimarts 29	Dimecres 30		
Hidrats de carboni: 59.89% Proteïnes: 13.91% Lípids: 26.19% Energia en Kcal: 683.58 Kcal	Hidrats de carboni: 37.91% Proteïnes: 28.75% Lípids: 33.34% Energia en Kcal: 678.54 Kcal	Hidrats de carboni: 46.37 % Proteïnes: 22.03% Lípids: 31.60% Energia en Kcal:708.21 Kcal		

- Es disposa de menú especial per als alumnes que portin la prescripció mèdica de règim o en altre cas, si ho determina la responsable del Servei de Mitja Pensió.
- Els menús han estat confeccionats a l'escola i revisats per la Dra. Antonieta Barahona, especialista en nutrició.