



COL·LEGI SAGRADA FAMÍLIA

LLEIDA

GERMANES SAGRADA FAMÍLIA D'URGELL

Estimar-te i servir-te sempre i en tot

SERIL,S.L.

GENER 2016

Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15
Macarrons gratinats Frankfurt de magre artesà amb enciam i olives Fruita de temporada	Sopa de brou mb pasta Hamburguesa de vedella a la Planxa amb albergínia iogurt	Llenties amb arròs Ventresca de lluc a la marinera Fruita de temporada	Verdura tricolor Pollastre al forn amb samfaina Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet Ous ferrats amb amanida Préssec amb almívar
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22
Crema de verdures Rodo de vedella amb patates fregides Fruita de temporada	Arròs a la cassola Varetes de lluc amb amanida Fruita de temporada	Cigrons estofats Pit de pollastre amb enciam Fruita de temporada	Espaguetis amb formatge Trita a la francesa amb pastanaga ratllada Fruita de temporada	Sopa de peix amb pasta Mandonguilles amb tomàquet iogurt
Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29
Tallarins al formatge Trita vegetal amb tomàquet natural Fruita de temporada	Puré de carabassa Llonganissa amb tomàquet iogurt	Llenties amb patata Filet de peix fresc amb enciam Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet Hamburguesa de vedella a la Planxa amb ceba confitada Flam de vainilla	Sopa de brou amb pasta de meló Pollastre arrebossat amb pastanaga 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.

GENER 2016 Llar d'Infants 1 any

Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15
Macarrons gratinats Canya de llong Fruita de temporada	Sopa de brou amb pasta Hamburguesa de vedella a la Planxa amb albergínia iogurt	Llenties amb arròs Ventresca de lluc a la marinera Fruita de temporada	Verdura tricolor Pollastre al forn amb samfaina Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet truita amb pernil o formatge Préssec amb almívar
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22
Crema de verdures Rodo de vedella amb patates fregides Fruita de temporada	Arròs a la cassola Filet de peix amb amanida Fruita de temporada	Cigrons estofats Pit de pollastre amb enciam Fruita de temporada	Espaguetis amb formatge Truita a la francesa amb pastanaga ratllada Fruita de temporada	Sopa de peix amb pasta Mandonguilles amb tomàquet iogurt
Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29
Tallarins al formatge Truita vegetal amb tomàquet natural Fruita de temporada	Purè de carabassa Llonganissa amb tomàquet iogurt	Llenties amb patata Filet de peix fresc amb enciam Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet Hamburguesa de vedella a la Planxa amb ceba confitada Flam de vainilla	Sopa de brou amb pasta de meló Pollastre arrebossat amb pastanaga 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.

GENER 2016 - RECOMANACIONS PER SOPAR A CASA

Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15
Bròquil, pastanaga i patata Bacallà amb tomàquet logurt amb fruita fresca	Puré de carbassa Truita d'espínacs i mongeta seca Mandarines	Mongeta verda i patata Llonganissa amb tomàquet Poma al forn	Sopa de pasta Croquetes de pernil amb amanida Pera	Trinxat de col i patata Calamars o sèpia saltejada amb all i julivert Taronja amb mel
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22
Sopa de pasta Truita de hortalisses amb tomàquet fresc Kiwi amb taronja	Bledes amb pastanaga i patata Llibret de llom amb carabassó o albergínia arrebossada Raïm	Arròs saltejat amb allets Llenguado a la taronja Flam	Puré de verdures Crestes de tonyina amb amanida Fuita temporada	Amanida verda amb poma i nous Pizza casolana Poma al forn
Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29
Espinacs amb beixamel Pollastre arrebossat amb tomàquet provençal Pera	Sèmola d'arròs Rap al forn amb ceba i carbassó Mandarines	Sopa de lletres Llom amb salsa d'ametlles Kiwi amb taronja	Mongeta, patata i pastanaga Truita de tonyina amb enciam Pinya	Sopa de ceba gratinada amb formatge Bunyols de bacallà amb amanida Codonyat

Gener 2016– Valoració nutricional

Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15
Hidrats de carboni: 53,15% Proteïnes: 14,85% Lípids: 32% Energia en Kcal: 569 Kcal	Hidrats de carboni: 41,4% Proteïnes: 18% Lípids: 40,06% Energia en Kcal:596,6Kcal	Hidrats de carboni:52,7% Proteïnes:20,31% Lípids: 26,99% Energia en Kcal:593,9Kcal	Hidrats de carboni: 42,3% Proteïnes: 27,6% Lípids: 30,22% Energia en Kcal: 616,43Kcal	Hidrats de carboni: 52,59% Proteïnes: 12,16% Lípids:35,25% Energia en Kcal:533,8Kcal
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22
Hidrats de carboni: 43,19% Proteïnes:12,44% Lípids: 44,37% Energia en Kcal: 647 Kcal	Hidrats de carboni:53,39% Proteïnes14,31:% Lípids: 32,3% Energia en Kcal:614,24Kcal	Hidrats de carboni: 45,85% Proteïnes:26,72% Lípids: 27,4% Energia en Kcal:593,59Kcal	Hidrats de carboni: 54,16% Proteïnes:16,63% Lípids:29,22% Energia en Kcal:551,5Kcal	Hidrats de carboni:45,48% Proteïnes:27,97% Lípids:26,55% Energia en Kcal:521,33Kcal
Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29
Hidrats de carboni 49,16% Proteïnes: 17,45% Lípids: 33,40% Energia en Kcal:609Kcal	Hidrats de carboni:47,32% Proteïnes:20,78% Lípids: 31,9% Energia en Kcal:599Kcal	Hidrats de carboni: 49,82% Proteïnes:20,4% Lípids:29,78% Energia en Kcal:647Kcal	Hidrats de carboni: 51,24% Proteïnes: 17% Lípids:31,76% Energia en Kcal: 629Kcal	Hidrats de carboni: 47,9% Proteïnes: 22% Lípids:28% Energia en Kcal: 639Kcal