



COL·LEGI SAGRADA FAMÍLIA

LLEIDA

GERMANES SAGRADA FAMÍLIA D'URGELL

Estimar-te i servir-te sempre i en tot

SERIL,S.L.

MARÇ 2016

Dilluns	Dimarts 1	Dimecres 2	Dijous 3	Divendres 4
	Arròs amb tomàquet Ous ferrats amb amanida Fruita de temporada	Sopa de peix Mandonguilles amb tomàquet Fruita de temporada	Llenties amb arròs Cuixa de pollastre amb pastanaga iogurt	Espaguetis amb tomàquet Peix fresc forn amb verdures Fruita de temporada
Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres 11
Crema de carabassa Llibrets de pernil i formatge Amb amanida i olives Fruita de temporada	Cigrons estofats Hamburguesa de vedella Planxa amb tomàquet fresc iogurt	Sopa de brou Ventresca de lluc a la marinera amb pèsols Fruit de temporada	Arròs amb tomàquet Pollastre al forn amb albergínies Fruita de temporada	Espaguetis amb formatge Trita vegetal amb enciam Préssec amb almívar
Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
Mongeta verda amb patates Llonganissa amb tomàquet Fruita de temporada	Brou de caldo amb estrelles Estofat de vedella a la jardinera <i>E.I. Hamburguesa de vedella a la jardinera</i> iogurt	Llenties guisades Pit de gall d indi amb tomàquet fresc Fruita de temporada	Canelons casolans Trita francesa amb amanida Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet Calamars a la romana amb amanida Gelats o fruita *Refresc per celebrar S. Josep
Dilluns 28	Dimarts 29	Dimecres 30	Dijous 31	
FESTA	Espaguetis amb tomata i formatge Frankfurt de magre artesà amb amanida Fruita	Llenties amb arròs Filet de peix amb amanida iogurt	Crema de verdures Filet de pollastre amb patates fregides Gelats o fruita	

- 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.

MARÇ 2016

Llar d'Infants 1 any

Dilluns	Dimarts 1	Dimecres 2	Dijous 3	Divendres 4
	Arròs amb tomàquet Truita a la francesa amb amanida Fruita de temporada	Sopa de peix Mandonguilles amb tomàquet Fruita de temporada	Llenties amb arròs Cuixa de pollastre amb pastanaga logurt	Espaguetis amb tomàquet Peix fresc forn amb verdures Fruita de temporada
Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres 11
Crema de carabassa Llibrets de pernil i formatge Amb amanida i olives Fruita de temporada	Cigrons estofats Hamburguesa de vedella Planxa amb tomàquet fresc logurt	Sopa de brou Ventresca de lluc a la marinera amb pèsols Fruit de temporada	Arròs amb tomàquet Pollastre al forn amb albergínies Fruita de temporada	Espaguetis amb formatge Truita vegetal amb enciam Préssec amb almívar
Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
Mongeta verda amb patates Llonganissa amb tomàquet Fruita de temporada	Brou de caldo amb estrelles Hamburguesa de vedella a la jardinera logurt	Llenties guisades Pit de gall d'indi amb tomàquet fresc Fruita de temporada	Canelons casolans Truita francesa amb amanida Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet Filet de peix amb amanida Gelats o fruita
Dilluns 28	Dimarts 29	Dimecres 30	Dijous 31	
FESTA	Espaguetis amb tomata i formatge Frankfurt de magre artesà amb amanida Fruita	Llenties amb arròs Filet de peix amb amanida logurt	Crema de verdures Filet de pollastre amb patates fregides Gelats o fruita	

- 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.

MARÇ 2016 - RECOMANACIONS PER SOPAR A CASA

Dilluns	Dimarts 1	Dimecres 2	Dijous 3	Divendres 4
	<p>Mongeta verda i patata Lluç al forn amb ceba i pastanaga</p> <p>Pera</p>	<p>Puré de patata Pit de pollastre amb salsa de taronja</p> <p>logurt</p>	<p>Bròquil amb beixamel Truita de pernil</p> <p>Poma</p>	<p>Crema de verdures o bolets Crestes de tonyina al forn amb amanida</p> <p>Raïm</p>
Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres 11
<p>Bledes, patata i pastanaga Salmó al forn o papillote</p> <p>Taronja</p>	<p>Arròs saltejat amb allets Truita d'espínacs</p> <p>Pera</p>	<p>Mongeta verda i patata Llonganissa amb albergínia arrebossada logurt o quallada</p>	<p>Puré de verdures Bunyols de bacallà amb enciam</p> <p>Kiwi amb maduixes</p>	<p>Amanida de tomàquet i formatge fresc Sardines al forn o escabetxades Poma la forn</p>
Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
<p>Sopa d'arròs o tapioca Bacallà amb carxofes</p> <p>logurt</p>	<p>Puré de carbassó Truita de patata i ceba</p> <p>Kiwi amb taronja</p>	<p>Sopa de pasta Croquetes de pernil amb amanida Poma</p>	<p>Espinacs amb mongetes seques Llonganissa amb tomàquet logurt amb fruita</p>	<p>Amanida verda Pizza casolana</p> <p>Pera</p>
Dilluns 28	Dimarts 29	Dimecres 30	Dijous 31	
<p>FESTA</p>	<p>Crema de carabassa Rap arrebossat amb albergínia logurt</p>	<p>Trinxat de col i patata Llom a la planxa amb enciam Fruita</p>	<p>Amanida d'arròs Llenguado amb pebrot Fruita</p>	

Marc 2016 – Valoració nutricional

Dilluns	Dimarts 1	Dimecres 2	Dijous 3	Divendres 4
	Hidrats de carboni: 55,7% Proteïnes: 15,6% Lípids: 27,7% Energia en Kcal: 550Kcal	Hidrats de carboni: 51% Proteïnes: 18,7% Lípids: 30,2% Energia en Kcal: 570Kcal	Hidrats de carboni: 51,4% Proteïnes: 18,9% Lípids: 29,5% Energia en Kcal: 606,9Kcal	Hidrats de carboni: 48,8% Proteïnes: 22,4% Lípids: 28,7% Energia en Kcal: 635Kcal
Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres 11
Hidrats de carboni: 54,8% Proteïnes: 15,2% Lípids: 29,8% Energia en Kcal: 516,5Kcal	Hidrats de carboni: 46% Proteïnes: 20,8% Lípids: 33,2% Energia en Kcal: 599Kcal	Hidrats de carboni: 51% Proteïnes: 15,2% Lípids: 33,7% Energia en Kcal: 612,5Kcal	Hidrats de carboni: 42,9% Proteïnes: 26,8% Lípids: 30,2% Energia en Kcal: 622,5Kcal	Hidrats de carboni: 42,9% Proteïnes: 26,8% Lípids: 30,2% Energia en Kcal: 622,5Kcal
Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
Hidrats de carboni: 48,7% Proteïnes: 21,1% Lípids: 30% Energia en Kcal: 621,7%Kcal	Hidrats de carboni: 53% Proteïnes: 18,1% Lípids: 28,9% Energia en Kcal: 602,5Kcal	Hidrats de carboni: 50,8% Proteïnes: 20,3% Lípids: 28,8% Energia en Kcal: 689 Kcal	Hidrats de carboni: 50,2% Proteïnes: 15,4% Lípids: 34,2% Energia en Kcal: 586Kcal	Hidrats de carboni: 47,3% Proteïnes: 22,8% Lípids: 29,8% Energia en Kcal: 634Kcal
Dilluns 28	Dimarts 29	Dimecres 30	Dijous 31	
FESTA	Hidrats de carboni: 48,7% Proteïnes: 21,1% Lípids: 30% Energia en Kcal: 621,7%Kcal	Hidrats de carboni: 53% Proteïnes: 18,1% Lípids: 28,9% Energia en Kcal: 602,5Kcal	Hidrats de carboni: 50,8% Proteïnes: 20,3% Lípids: 28,8% Energia en Kcal: 689 Kcal	