



COL·LEGI SAGRADA FAMÍLIA

LLEIDA

GERMANES SAGRADA FAMÍLIA D'URGELL

Estimar-te i servir-te sempre i en tot

SERIL,S.L.

MARÇ - 2017

		Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
		Verdura de temporada Calamars a la romana amb croquetes de bacallà Fruita	Arròs a la cassola Cuixes de pollastre amb pastanaga logurt	Cigrons amb espinacs Truita a la francesa amb enciam i olives Fruita
Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
Crema de carbassa Llibrets de pernil i formatge amb enciam Fruita	Llenties amb arròs Hamburguesa de vedella a la planxa amb tomàquet natural Fruita	Sopa de brou Truita vegetal amb blat de moro Fruita	Arròs amb tomàquet Pit de pollastre amb xampinyons logurt	Espaguetis amb formatge Peix fresc amb pastanaga Préssec amb almívar
Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
Mongeta verda amb patates Llonganissa amb tomàquet Fruita	Sopa de pasta Estofat de vedella a la jardinera logurt	Cigrons estofats Pit de gall d'indi amb enciam Fruita	Amanida variada amb tonyina Canelons casolans Fruita	Arròs amb tomàquet Ventresca de lluç a la romana Gelats o fruita
Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
Arròs amb tomàquet Frankfurt magre artesà amb amanida Fruita	Macarrons gratinats Filet de peix amb enciam i olives Fruita	Purè de verdures Canya de llom amb patates fregides logurt	Llenties amb arròs Pit de pollastre amb tomàquet natural Gelats o fruita	Sopa de peix Truita amb formatge i enciam Fruita
Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Divendres 31
Purè de carbassó Rodó de vedella al forn amb patates fregides Fruita	Cigrons amb espinacs Mandonguilles amb tomàquet logurt	Arròs amb tomàquet Ous ferrats amb amanida Fruita	Sopa de pasta Pollastre al forn amb olives i pastanaga Flam de vainilla	Espaguetis amb formatge Salmó fresc amb verdures Fruita

- Tota la pasta amb la que cuinarem aquests cursos procedeix de cereals de cultiu i processament ecològic.
- La vedella que servirem en els menús serà de producció de proximitat (Agro-Massot. S.A)
- 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 - 2017  
Llar d'Infants 1 i 2 anys

		Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
		Verdura de temporada Croquetes de bacallà Fruita	Arròs a la cassola Cuixes de pollastre amb pastanaga logurt	Cigrons amb espinacs Truita a la francesa amb enciam i olives Fruita
Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
Crema de carbassa Llibrets de pernil i formatge amb enciam Fruita	Llenties amb arròs Hamburguesa de vedella a la planxa amb tomàquet natural Fruita	Sopa de brou Truita vegetal amb blat de moro Fruita	Arròs amb tomàquet Pit de pollastre amb xampinyons logurt	Espaguetis amb formatge Peix fresc amb pastanaga Préssec amb almívar
Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
Mongeta verda amb patates Llonganissa amb tomàquet Fruita	Sopa de pasta Hamburguesa a la jardinera logurt	Cigrons estofats Pit de gall d'indi amb enciam Fruita	Amanida variada amb tonyina Canelons casolans Fruita	Arròs amb tomàquet Ventresca de lluç a la romana Gelats o fruita
Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
Arròs amb tomàquet Frankfurt magre artesà amb amanida Fruita	Macarrons gratinats Filet de peix amb enciam i olives Fruita	Puré de verdures Canya de llom amb patates fregides logurt	Llenties amb arròs Pit de pollastre amb tomàquet natural Gelats o fruita	Sopa de peix Truita amb formatge i enciam Fruita
Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Divendres 31
Puré de carbassó Rodó de vedella al forn amb patates fregides Fruita	Cigrons amb espinacs Mandonguilles amb tomàquet logurt	Arròs amb tomàquet Truita a la francesa amb amanida Fruita	Sopa de pasta Pollastre al forn amb olives i pastanaga Flam de vainilla	Espaguetis amb formatge Salmó fresc amb verdures Fruita

- Tota la pasta amb la que es cuinarà aquests cursos procedeix de cereals de cultiu i processament ecològic.
- La vedella que es servirà en els menús serà de producció de proximitat (Agro-Massot. S.A)
- 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 2017- RECOMANACIONS PER SOPAR A CASA

		Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
		Amanida de pasta de colors amb tomàquet Rotllets de pernil i formatge logurt	Crema de verdures Filet de peix amb patata al forn Fruita	Sopa de brou Llom a la planxa amb carxofes Fruita
Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
Amanida verda amb tomàquet natural Truita de patates Fruita	Trinxat de col i patata Salmó a la planxa o al forn logurt	Arròs amb tomàquet Costella de porc amb pebrot Fruita	Amanida verda Mongetes seques amb bacallà Fruita cítrica	Amanida verda Llonganissa amb patates Fruita
Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
Llenties amb arròs Tomàquet amb tonyina Fruita cítrica	Bròquil amb beixamel Orada al forn Fruita	Sopa de fideus Truita d'espínacs i xampinyons Fruita	Puré de patata Sípia o calamars saltejats amb all i julivert logurt	Pèsols saltejats Crestes de tonyina al forn Fruita
Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
Sopa de lletres Truita de carxofes/ hortalisses Fruita	Verdura de temporada amb patata Pollastre amb salsa de taronja Fruita	Amanida verda amb poma i nous Lluç a la romana Fruita	Puré de carbassa Sardines amb escalivada Fruita	Amanida de tomàquet Hamburguesa amb patates logurt
Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Divendres 31
Sopa de fideus Lluç amb tomàquet natural logurt	Amanida d'arròs Bunyols de bacallà Fruita	Puré de carxofes Conill amb bolets Fruita	Peix al forn amb verdures i patata Fruita cítrica	Espinacs amb panses i pinyons Pollastre arrebossat Flam

- 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 2017 – Valoració nutricional**

		Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
		Hidrats de carboni: 49.50% Proteïnes: 15.61% Lípids: 34.89% Energia en Kcal: 684.66 Kcal	Hidrats de carboni: 52.67% Proteïnes: 23.12% Lípids: 24.21% Energia en Kcal: 661.6 Kcal	Hidrats de carboni: 49.31% Proteïnes: 24.74% Lípids: 25.95% Energia en Kcal: 497.33 Kcal
Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
Hidrats de carboni: 40.34% Proteïnes: 18.36% Lípids: 41.29% Energia en Kcal: 539.51 Kcal	Hidrats de carboni: 45.64% Proteïnes: 18.68% Lípids: 35.67% Energia en Kcal: 624.64 Kcal	Hidrats de carboni: 42.69% Proteïnes: 28.68% Lípids: 31.63% Energia en Kcal: 522.39 Kcal	Hidrats de carboni: 52.90% Proteïnes: 32.05% Lípids: 15.06% Energia en Kcal: 623.61 Kcal	Hidrats de carboni: 45.22% Proteïnes: 27.12% Lípids: 27.57% Energia en Kcal: 644.45 Kcal
Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
Hidrats de carboni: 30.60% Proteïnes: 16.12% Lípids: 53.28% Energia en Kcal: 633.20 Kcal	Hidrats de carboni: 51.57% Proteïnes: 30.05% Lípids: 18.38% Energia en Kcal: 550.83 Kcal	Hidrats de carboni: 49.32% Proteïnes: 35.67% Lípids: 15.02% Energia en Kcal: 674.32 Kcal	Hidrats de carboni: 29.88% Proteïnes: 28.21% Lípids: 41.91% Energia en Kcal: 554.53 Kcal	Hidrats de carboni: 57.83% Proteïnes: 24.07% Lípids: 18.10% Energia en Kcal: 596.70 Kcal
Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
Hidrats de carboni: 47.95% Proteïnes: 11.77% Lípids: 40.28% Energia en Kcal: 640.79 Kcal	Hidrats de carboni: 43.46% Proteïnes: 28.01% Lípids: 28.53% Energia en Kcal: 479.56 Kcal	Hidrats de carboni: 37.12% Proteïnes: 20.87% Lípids: 42.01% Energia en Kcal: 639.56 Kcal	Hidrats de carboni: 38.23% Proteïnes: 40.51% Lípids: 21.27% Energia en Kcal: 551.70 Kcal	Hidrats de carboni: 41.77% Proteïnes: 20.98% Lípids: 37.24% Energia en Kcal: 589.70 Kcal
Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Divendres 31
Hidrats de carboni: 35.01% Proteïnes: 26.99% Lípids: 38.00% Energia en Kcal: 586.29 Kcal	Hidrats de carboni: 34.85% Proteïnes: 21.39% Lípids: 43.77% Energia en Kcal: 694.19 Kcal	Hidrats de carboni: 59.03% Proteïnes: 15.00% Lípids: 25.97% Energia en Kcal: 537.69 Kcal	Hidrats de carboni: 50.27% Proteïnes: 30.22% Lípids: 19.51% Energia en Kcal: 617.25 Kcal	Hidrats de carboni: 43.30% Proteïnes: 26.21% Lípids: 30.49% Energia en Kcal: 664.17 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.