



COL·LEGI SAGRADA FAMÍLIA

LLEIDA

GERMANES SAGRADA FAMÍLIA D'URGELL

Estimar-te i servir-te sempre i en tot

SERIL,S.L.

JUNY - 2017

			Dijous 2	Divendres 3
			Ensaladilla russa <i>E.I. Patates amb tonyina</i> Llom amb enciam i olives Fruita	Sopa de brou Mandonguilles amb tomàquet Fruita
Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
Macarrons gratinats Llonganissa amb tomàquet Fruita	Empedrat de cigrons Llibrets de pernil dolç i formatge amb amanida logurt	Mongetes verdes amb patata Pollastre al forn amb samfaina Fruita	Sopa de peix Ventresca de lluç a la marinera amb pèsols Meló	Arròs amb tomàquet Truita a la francesa amb pastanaga Gelats o fruita
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
Llenties amb arròs Hamburguesa de vedella a la planxa amb albergínies Fruita	Ensaladilla russa <i>E.I. Patates amb tonyina</i> Canya de llom amb tomàquet natural logurt	Arròs saltejat amb bacó Truita a la francesa amb pastanaga Fruita	Crema de verdures Pit de pollastre amb patates fregides Meló	Espaguetis amb formatge Peix fresc amb verdures Gelats o fruita
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21		
Arròs amb tomàquet Ous ferrats amb enciam Fruita	Crema de carbassa i carbassó Calamars a la romana amb croquetes Meló	Macarrons al forn Pit de pollastre amb pastanaga Gelats o fruita refresc		

- 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.

JUNY - 2017
Llar d'Infants 1 i 2 anys

			Dijous 2	Divendres 3
			Patates amb tonyina Llom amb enciam i olives Fruita	Sopa de brou Mandonguilles amb tomàquet Fruita
Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
Macarrons gratinats Llonganissa amb tomàquet Fruita	Empedrat de cigrons Llibrets de pernil dolç i formatge amb amanida logurt	Mongetes verdes amb patata Pollastre al forn amb samfaina Fruita	Sopa de peix Ventresca de lluç a la marinera amb pèsols Meló	Arròs amb tomàquet Truita a la francesa amb pastanaga Gelats o fruita
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
Llenties amb arròs Hamburguesa de vedella a la planxa amb albergínies Fruita	Patates amb tonyina Canya de llom amb tomàquet natural logurt	Arròs saltejat amb bacó Truita a la francesa amb pastanaga Fruita	Crema de verdures Pit de pollastre amb patates fregides Meló	Espaguetis amb formatge Peix fresc amb verdures Gelats o fruita
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21		
Arròs amb tomàquet Truita amb enciam Fruita	Crema de carbassa i carbassó Calamars a la romana amb croquetes Meló	Macarrons al forn Pit de pollastre amb pastanaga Gelats o fruita refresc		

- 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.

JUNY 2017- RECOMANACIONS PER SOPAR A CASA

			Dijous 2	Divendres 3
			Amanida de tomàquet i cogombre Bacallà al forn amb pebrot Fruita	Minestra de verdures Crestes de tonyina al forn Fruita
Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
Crema de verdures Lluç a la planxa amb bolets Fruita	Amanida de pasta Truita d'espínacs Fruita	Arròs tres delícies Anelles de calamars a la planxa amb all i julivert logurt	Bròquil amb beixamel Hamburguesa de vedella amb ceba confitada Fruita	Pèsols saltejats amb pernil Gall d'indi a la planxa amb enciam Fruita
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
Sopa de lletres Truita de carbassó amb pastanaga rallada Fruita	Gaspatxo Salmó amb verdures al forn Fruita	Verdura tricolor Conill amb tomàquet al forn Fruita	Amanida d'arròs Croquetes amb escalivada fruita	Amanida de tomàquet Llonganissa amb patates Fruita
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21		
Espinacs amb pinyons i panses Aletes de pollastre marinades logurt	Pèsols i patata Truita de pernil dolç amb tomàquet amanit Fruita	Puré de cigrons Sípia a la planxa amb enciam 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.

JUNY 2017 – Valoració nutricional

				Dijous 2	Divendres 3
				Hidrats de carboni: 40.68% Proteïnes: 29.48% Lípids: 29.84% Energia en Kcal: 598.83 kcal	Hidrats de carboni: 35.52% Proteïnes: 35.45% Lípids: 29.02% Energia en Kcal: 413.83 kcal
Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9	
Hidrats de carboni: 45.79% Proteïnes: 15.17% Lípids: 39.04% Energia en Kcal: 721.13 kcal	Hidrats de carboni: 34.04% Proteïnes: 30.23% Lípids: 35.73% Energia en Kcal: 677.96 kcal	Hidrats de carboni: 49.60% Proteïnes: 36.21% Lípids: 14.19% Energia en Kcal: 510.99 kcal	Hidrats de carboni: 46.40% Proteïnes: 43.26% Lípids: 10.34% Energia en Kcal: 386.00 kcal	Hidrats de carboni: 68.97% Proteïnes: 12.92% Lípids: 18.11% Energia en Kcal: 499.73 kcal	
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16	
Hidrats de carboni: 47.83% Proteïnes: 33.45% Lípids: 18.71% Energia en Kcal: 603.99 kcal	Hidrats de carboni: 46.75% Proteïnes: 27.21% Lípids: 26.04% Energia en Kcal: 649.00 kcal	Hidrats de carboni: 56.71% Proteïnes: 14.71% Lípids: 28.58% Energia en Kcal: 585.28 kcal	Hidrats de carboni: 43.18% Proteïnes: 28.21% Lípids: 28.60% Energia en Kcal: 661.03 kcal	Hidrats de carboni: 61.41% Proteïnes: 32.71% Lípids: 5.89% Energia en Kcal: 401.76 kcal	
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21			
Hidrats de carboni: 63.26% Proteïnes: 13.64% Lípids: 23.09% Energia en Kcal: 448.20 kcal	Hidrats de carboni: 50.43% Proteïnes: 18.28% Lípids: 31.30% Energia en Kcal: 459.04 kcal	Hidrats de carboni: 55.30% Proteïnes: 31.43% Lípids: 13.27% Energia en Kcal: 621.24 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.