Menú escola Pau Casals

GENER 2021 menú diabètic 6 racions

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Es donarà fruita ecològica i/o de proximitat un cop per setmana. ** Mirar els grams de fruita en el revers	**Pa integral un dia a la setmana. Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir.** * Tots els gramatges de pasta, patata, llegum i arròs són contats en cuit.			1 **VACANCES**
4 **VACANCES**	5 **VACANCES**	6 **VACANCES**	7 **VACANCES**	8 Llacets (**135g**) amb salsa de tomàquet Rap a la romana i guarnició de pastanaga i olives Pinya en el seu suc (**2 porcions = 2 racions**) Pa (**20g**)
11 Puré de carbassa i pastanaga (**100g** de patata) Truita de patates (**60g**) i espinacs i amanida d'enciam i germinats Fruita del temps (1r)** Pa (**20g**)	12 Cigrons (**175g**) a la jardinera Gall dindi a la planxa i guarnició de ceba confitada Fruita del temps (1,5r)** Pa (**20g**)	13 Mongeta tendra amb patata (**200g** de patata) Pit de pollastre arrebossat i amanida d'enciam i col llombarda Fruita del temps (1r)** Pa (**20g**)	14 Arròs (**135g**) amb salsa de tomàquet Fogoner a la llauna i amanida d'enciam i olives Fruita del temps (1,5r)** Pa (**30g**)	15 Sopa de brou amb pistons (**45g**) Canelons de carn gratinats (**3 canelons de 40g = 3r**) Natilles (**1 unitat=2 racions**) **SENSE PA**
18 Llenties (**175g**) estofades amb hortalisses Llom a la planxa i guarnició de xampinyons saltejats Fruita del temps (1,5r)** Pa (**20g**)	19 Col amb patata (**200g** de patata) Palometa a la planxa i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps (1r)** Pa (**20g**)	20 Arròs (**180g**) amb verduretes Truita francesa i amanida d'enciam i **mica de pipes de gira-sol** Iogurt natural sense sucre ECO (**0,5r**) Pa (**30g**)	21 Escudella barrejada (**45g** de pasta, **50g** de cigrons i **50g** de mongeta blanca) Aletes de pollastre al forn i guarnició de patates xips (**20g**) Fruita del temps (1r)** Pa (**20g**)	22 Macarrons (**135g**) a la bolonyesa Rap al forn amb llimona i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps (1,5r)** Pa (**30g**)
25 Crema de porro i patata (**175g** de patata) Daus de gall dindi amb salsa de poma (**50g**) Fruita del temps (1r)** Pa (**20g**)	26 **Jornada Gastro. Tailandida** Pat tai (**135g**) de pollastre Tempura de verdures i amanida d'enciam i brots de soja Batut de plàtan (**100g**) i llet semi (**200ml**) **SENSE PA**	27 Mongetes blanques (**150g**) estofades amb hortalisses Truita de patates (**30g**) i amanida d'enciam i olives Fruita del temps (1r)** Pa (**20g**)	28 Arròs (**135g**) amb xampinyons Peix fresc al forn i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps (1,5r)** Pa (**30g**)	29 Patates (**175g**) guisades amb hortalisses Mandonguilles de vedella al forn amb salsa de tomàquet i ceba Fruita del temps (1,5r)** Pa (**20g**)