

# MENÚ

## ESCOLA CAN SORTS

### FEBRER

 <p><b>DILLUNS 5</b></p> <p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Mandonguilles vedella amb salsa</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal: 769,79 HC: 121,08 Gr: 21,46 Pr: 21,92</p>	 <p><b>DIMARTS 6</b></p> <p>Espinais ecològiques amb sofregit de verdures i formatge</p> <p>Çaço al forn amb llit de ceba ofegada i patata</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal: 693,13 HC: 100,99 Gr: 15,69 Pr: 37,20</p>	<p>Aguet mes Tastet Pizza de Seitàn</p>  <p><b>DIMECRES 7</b></p> <p>Mongetes estofades amb verdures</p> <p>Truita de formatge</p> <p>Enciam i cogombre</p> <p>Iogurt Fageda</p> <p>Kcal: 546,29 HC: 56,23 Gr: 20,53 Pr: 34,15</p>	<p><b>DIJOUS 1</b></p> <p>Fideuà de peix</p> <p>Truita francesa</p> <p>Amanida d'enciam i tomàquet</p> <p>Fruita del temps ecològica</p> <p>Kcal: 664,10 HC: 80,87 Gr: 22,92 Pr: 33,58</p>	<p><b>DIVEBDRES 2</b></p> <p>Crema de pastanaga, carbassó, ceba i patata</p> <p>Figuretes peix</p> <p>Amanida d'enciam i olives</p> <p>Iogurt</p> <p>Kcal: 559,85 HC: 44,74 Gr: 28,48 Pr: 31,15</p>
<p><b>DILLUNS 12</b></p> <p><b>LLIURE DISPOSICIÓ</b></p>	<p><b>DIMARTS 13</b></p> <p>Patates estofades amb verdures fresques de temporada</p> <p>Hamburguesa vedella plx amb ceba caramel·litzada</p> <p>Rodanxa d'albergínia</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal: 646,09 HC: 69,90 Gr: 27,93 Pr: 28,72</p>	<p><b>DIMECRES 14</b></p> <p>Bacallà amb samfaina</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal: 702,57 HC: 76,34 Gr: 26,64 Pr: 39,39</p>	<p><b>DIJOUS 8</b></p> <p>Trinxat de col i patata amb bacó</p> <p>Lluç forn a la Marinera</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal: 514,58 HC: 56,19 Gr: 14,13 Pr: 39,90</p>	<p><b>DIVEBDRES 9</b></p> <p>Sopa d'escudella</p> <p>Pollastre forn amb herbes provençals</p> <p>Mezclum amanit</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal: 488,66 HC: 38,60 Gr: 20,92 Pr: 36,51</p>
<p><b>DILLUNS 19</b></p> <p>Crema de verdures</p> <p>Pizza amb tomàquet, pernil i formatge</p> <p>Iogurt Fageda</p> <p>Kcal: 631,90 HC: 67,49 Gr: 27,88 Pr: 27,74</p>	<p><b>DIMARTS 20</b></p> <p>Llenties estofades amb xoriço i carn magra</p> <p>Ou dur amb pernil salat</p> <p>Enciam amanit</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal: 587,67 HC: 70,71 Gr: 18,21 Pr: 35,44</p>	<p><b>DIMECRES 21</b></p> <p>Sopa de peix amb rap pasta fina</p> <p>Pollastre arrebossat casolà i Amanida d'enciam ecològica</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal: 443,30 HC: 34,10 Gr: 20,27 Pr: 31,10</p>	<p><b>DIJOUS 15</b></p> <p>Crema de carbassó, ceba i patata amb encenalls de pernil serrà</p> <p>Estofat de Gall dindi amb salsa</p> <p>Xips</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal: 673,25 HC: 55,82 Gr: 32,93 Pr: 38,41</p>	<p><b>MENÚ DE SISÈ</b></p> <p>Espaguetis a la Siciliana</p> <p>Calamars romana</p> <p>Amanida d'enciam i pastanaga natural</p> <p>Flam d'ou</p> <p>Kcal: 672,24 HC: 80,08 Gr: 27,50 Pr: 24,99</p>
<p><b>DILLUNS 26</b></p> <p>Macarrons ecològics a la Napolitana</p> <p>Tires de lluç amb arrebossat casolà</p> <p>Amanida d'enciam i blat de moro</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal: 696,31 HC: 82,74 Gr: 25,17 Pr: 34,71</p>	<p><b>DIMARTS 27</b></p> <p>Crema verdures taronges i cigrons</p> <p>Pinxos de pollastre</p> <p>Amanida de tomàquet i olives</p> <p>Iogurt</p> <p>Kcal: 605,39 HC: 50,65 Gr: 27,47 Pr: 38,88</p>	<p><b>DIMECRES 28</b></p> <p>Arròs amb peix</p> <p>Truita carbassó i ceba</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal: 555,25 HC: 73,38 Gr: 16,45 Pr: 27,29</p>	<p><b>DIJOUS 22</b></p> <p>Espirals a la Carbonarà</p> <p>Lluç amb verdures: ceba, carbassó i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal: 641,25 HC: 64,70 Gr: 26,62 Pr: 35,70</p>	<p><b>DIVEBDRES 23</b></p> <p>Mongeta amb patata</p> <p>Coll de carn magra amb salsa</p> <p>Enciam i pastanaga natural</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal: 512,19 HC: 50,27 Gr: 21,34 Pr: 29,95</p>
			<p><b>DIJOUS 1</b></p> 	<p><b>DIVEBDRES 2</b></p> 