

MENÚ



ESCOLA GAYARRE – basal- octubre 2020

Pa a tots els dinars

SETMANA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 01 -02 d'octubre				Espirals napolitana Lluç al forn amb verdures Iogurt Kcal:732 Lip:27,69Prot: 31,59 HC: 89,43	Crema de carabassó Hamburguesa de vedella amb tomàquet Fruita Kcal:500 Lip:21,60 Prot:22,77 HC: 54,54
SETMANA 05 - 09 d'octubre	Macarrons bolonyesa Truita de formatge amb enciam i tomàquet Fruita Kcal:883 Lip:38,88 Prot:33,17 HC:100,90	Graten de coliflor i patata Maire al forn amb enciam i blat de moro Fruita Kcal:711 Lip:31,95 Prot:35,42 HC:72,70	Sopa de peix amb pasta fina Pollastre amb arrebossat casolà amb carabassó Iogurt Kcal:667 Lip:29,24Prot:44,78 HC:58,52	Arròs tres delícies Salsitxes amb tomàquet Fruita Kca744 Lip:36,07 Prot:31,78HC: 71	Crema de carabassa Remenat amb patates amb enciam i pastanaga Fruita Kcal561Lip:26,12 Prot:18,85HC: 65,67
SETMANA 12 - 16 d'octubre	FESTIU	Llenties estofades amb verdures Pizza de pernil dolç i formatge Fruita Kcal:765 Lip:22,10 Prot:32,75 HC:111,89	Pèsols, pastanaga i patata Palometa adobada amb all i julivert amb enciam i olives Fruita Kcal:571 Lip:22,37 Prot:42,3 HC:60,10	Estofat de mongetes seques i verdures Pollastre al forn amb poma Iogurt Kcal:630 Lip:28,33 Prot:35,42 HC:55,28	Crema de porros Arròs de peix Fruita Kcal625Lip:10,34 Prot:19,22 HC:119,15
SETMANA 19 - 30 d'octubre	Bròquil i patata xafada Croquetes de bacallà amb enciam i olives Fruita Kcal:623 Lip:34,17 Prot:12,18 HC:68,52	Llenties estofades amb verdures Lluç al forn amb patata dau Fruita Kcal:619 Lip:19,92 Prot:33,73 HC:80,14	Crema de pastanaga Pollastre a la catalana Iogurt Kcal:673 Lip:25,46 Prot:43,75 HC:68,75	Espaguetis a la carbonara Truita a la francesa amb enciam i pastanaga Fruita Kcal:834 Lip:32,39 Prot:26,22 HC:110,09	Sopa d'au amb pistons Gall dindi a la jardineria Fruita Kcal:762 Lip:17,89 Prot:35,32 HC:120,68
SETMANA 26 - 30 d'octubre	Crema de carabassa Truita de patata amb enciam i pastanaga Fruita Kcal:519Lip:22,43 Prot:17,90 HC:63,31	Trinxat de col i patata Palometa amb tomàquet Fruita Kcal:776Lip:46,64 Prot:30,25 HC:63,26	Sopa d'au amb pasta fina Pollastre rostit amb enciam i cogombre Fruita Kcal:658 Lip:25,93 Prot:35,99 HC:139,99	Cigrans saltats amb tomàquet Lluç amb verdures Iogurt Kcal:538 Lip:24,73Prot:28,10 HC:48,07	Arròs napolitana Estofat de vedella amb verdures Iogurt Kcal:485 Lip:19,46 Prot:27,81 HC:50,74

Consell nutricional

La nostra beguda per
acompanyar els àpats
ha de ser **l'aigua**.
És molt important
mantenir-nos hidratats
/ des al llarg del dia.
Fem l'aigua més
"divertida" donant-li
sabor amb fruites i
cítrics.

Si Dinem	Podem sopar
Llegums o fècules	Verdures cuites Hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita

Valoració nutricional de l'Àpat: Energia (kcal), Proteïnes (g), Lípids (g), Carbohidrats (g)

MENÚ




ESCOLA GAYARRE—sense carn— octubre 2020

Pa a tots els dinars

SETMANA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 01 -02 d'octubre				Espirals napolitana Lluç al forn amb verdures iogurt	Crema de carabassó Truita francesa amb tomàquet Fruita
SETMANA 05 -09 d'octubre	Macarrons bolonyesa Truita de formatge amb enciam i tomàquet Fruita	Graten de coliflor i patata Maire al forn amb enciam i blat de moro Fruita	Sopa de peix amb pasta fina Truita francesa iogurt	Arròs tres delícies Lluç al forn Fruita	Crema de carabassa Remenat amb patates Enciam i pastanaga Fruita
SETMANA 12 -16 d'octubre	FESTIU	Llenties estofades amb verdures Pizza de verdures i formatge Fruita	Pèsols, pastanaga i patata Palometa adobada amb all i julivert amb enciam i olives Fruita	Estofat de mongetes Truita francesa iogurt	Arròs de peix Lluç amb pastanaga saltada Fruita
SETMANA 19 -30 d'octubre	Bròquil i patata xafada Croquetes de bacallà amb enciam i olives Fruita	Llenties estofades amb verdures Lluç al forn amb patata dau Fruita	Crema de pastanaga Remenat amb bolets iogurt	Espaguetis a la napolitana Lluç al forn enciam i pastanaga Fruita	Arròs amb formatge ceba i bolets Truita francesa Fruita
SETMANA 26 -30 d'octubre	Crema de carabassa Truita de patata amb enciam i pastanaga Fruita	Trinxat de col i patata Palometa amb tomàquet iogurt	Arròs napolitana Truita francesa Fruita	Cigrons saltats amb tomàquet Lluç amb verdures Fruita	Sopa d'au amb pasta fina Truita francesa amb enciam i cogombre Fruita

Consell nutricional

La nostra beguda per
acompanyar els àpats
ha de ser **l'aigua**.
És molt important
mantenir-nos hidratats
/ des al llarg del dia.
Fem l'aigua més
"divertida" donant-li
sabor amb fruites i
cítrics.

Si Dinem	Podem sopar
Llegums o fècules	Verdures cuites Hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita

Valoració nutricional de l'Àpat: Energia (kcal), Proteïnes (g), Lípids (g), Carbohidrats (g)

MENÚ



ESCOLA GAYARRE—sense porc— octubre 2020

Pa a tots els dinars

SETMANA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 01 -02 d'octubre				Espirals napolitana Lluç al forn amb verdures Iogurt Kcal:738,5 Lip:25,8 Prot: 21 HC: 62,5	Crema de carabassó Hamburguesa de vedella amb tomàquet Fruita Kcal:738,5 Lip:25,8 Prot: 21 HC: 62,5
SETMANA 05 - 09 d'octubre	Macarrons amb verdures Truita de formatge amb enciam i tomàquet Fruita Kcal:717 Lip:25,18 Prot:34,74 HC:87,7	Graten de coliflor i patata Maire al forn amb enciam i blat de moro Fruita Kcal:636,5 Lip:17,27 Prot:23,21 HC:98,8	Sopa de peix amb pasta fina Pollastre amb arrebossat casolà amb carabassó Iogurt Kcal:581,7 Lip:27,4 Prot:23,72 HC:63,26	Arròs tres delícies Lluç amb tomàquet Fruita Kcal:738,5 Lip:25,8 Prot: 21 HC: 62,5	Crema de carabassa Remenat amb patates amb enciam i pastanaga Fruita Kcal:738,5 Lip:25,8 Prot: 21 HC: 62,5
SETMANA 12 - 16 d'octubre	FESTIU Kcal:717 Lip:25,18 Prot:34,74 HC:87,7	Llenties estofades amb verdures Pizza de formatge Fruita Kcal:581,7 Lip:27,4 Prot:23,72 HC:63,26	Pèsols, pastanaga i patata Palometa adobada amb all i julivert amb enciam i olives Fruita Kcal:658 Lip:21,6 Prot:42,3 HC:93,2	Estofat de mongetes seques i verdures Pollastre al forn amb poma Iogurt Kcal:581,7 Lip:27,4 Prot:23,72 HC:63,26	Crema de porros Arròs de peix Fruita Kcal:560 Lip:25,09 Prot:20,14 HC:61,30
SETMANA 19 - 30 d'octubre	Bròquil i patata xafada Croquetes de bacallà amb enciam i olives Fruita Kcal:717 Lip:25,18 Prot:34,74 HC:87,7	Llenties estofades amb verdures Lluç al forn amb patata dau Fruita Kcal:581,7 Lip:27,4 Prot:23,72 HC:63,26	Crema de pastanaga Pollastre a la catalana Iogurt Kcal:658 Lip:21,6 Prot:42,3 HC:93,2	Espaguetis a la carbonara Truita a la francesa amb enciam i pastanaga Fruita Kcal:581,7 Lip:27,4 Prot:23,72 HC:63,26	Sopa d'au amb pistons Gall dindi a la jardineria Fruita Kcal:560 Lip:25,09 Prot:20,14 HC:61,30
SETMANA 26 - 30 d'octubre	Crema de carabassa Truita de patata amb enciam i pastanaga Fruita Kcal:717 Lip:25,18 Prot:34,74 HC:87,7	Trinxat de col i patata Hamburguesa de vedella amb tomàquet Fruita Kcal:581,7 Lip:27,4 Prot:23,72 HC:63,26	Sopa d'au amb pasta fina Pollastre rostit amb enciam i cogombre Fruita Kcal:658 Lip:21,6 Prot:42,3 HC:93,2	Cigrans saltats amb tomàquet i pernil dolç Lluç amb verdures Iogurt Kcal:581,7 Lip:27,4 Prot:23,72 HC:63,26	Arròs napolitana Estofat de vedella amb verdures Iogurt Kcal:560 Lip:25,09 Prot:20,14 HC:61,30

Consell nutricional

La nostra beguda per
acompanyar els àpats
ha de ser **l'aigua**.
És molt important
mantenir-nos hidratats
/ des al llarg del dia.
Fem l'aigua més
"divertida" donant-li
sabor amb fruites i
cítrics.

Si Dinem	Podem sopar
Llegums o fècules	Verdures cuites Hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita

Valoració nutricional de l'Àpat: Energia (kcal), Proteïnes (g), Lípids (g), Carbohidrats (g)

MENÚ



ESCOLA GAYARRE—sense lactosa— octubre 2020



Pa a tots els dinars

SETMANA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 01 -02 d'octubre				Espirals napolitana Lluç al forn amb verdures iogurt	Crema de carabassó Hamburguesa de vedella amb tomàquet Fruita
SETMANA 05 -09 d'octubre	Macarrons bolonyesa Trita de carabassó amb enciam i tomàquet Fruita	Graten de coliflor i patata Maire al forn amb enciam i blat de moro Fruita	Sopa de peix amb pasta fina Pollastre amb arrebossat casolà amb carabassó iogurt	Arròs tres delícies Salsitxes amb tomàquet Fruita	Crema de carabassa Remenat amb patates amb enciam i pastanaga Fruita
SETMANA 12 -16 d'octubre	FESTIU	Llenties estofades amb verdures Pollastre a la planxa Fruita	Pèsols, pastanaga i patata Palometa planxa amb all i julivert amb enciam i olives Fruita	Estofat de mongetes seques i verdures Pollastre al forn amb poma iogurt	Mongeta verda i patata Arròs de peix Fruita
SETMANA 19 -30 d'octubre	Bròquil i patata xafada Pollastre planxa amb enciam i olives Fruita	Llenties estofades amb verdures Lluç al forn amb patata dau Fruita	Crema de pastanaga Pollastre a la catalana iogurt	Espaguetis napolitana Trita a la francesa amb enciam i pastanaga Fruita	Arròs amb tomàquet Gall dindi a la jardineria Fruita
SETMANA 26 -30 d'octubre	Crema de carabassa Trita de patata amb enciam i pastanaga Fruita	Trinxat de col i patata Palometa amb tomàquet Fruita	Sopa d'au amb pasta fina Pollastre rostit amb enciam i cogombre Fruita	Cigrans saltats amb tomàquet Lluç amb verdures iogurt	Arròs napolitana Estofat de vedella amb verdures iogurt

Consell nutricional

La nostra beguda per
acompanyar els àpats
ha de ser **l'aigua**.
És molt important
mantenir-nos hidratats
/ des al llarg del dia.
Fem l'aigua més
"divertida" donant-li
sabor amb fruites i
cítrics.

Si Dinem	Podem sopar
Llegums o fècules	Verdures cuites Hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita

Valoració nutricional de l'Àpat: Energia (kcal), Proteïnes (g), Lípids (g), Carbohidrats (g)

MENÚ



ESCOLA GAYARRE—sense peix— octubre 2020

Pa a tots els dinars

SETMANA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 01 -02 d'octubre				Espirals napolitana Pollastre planxa amb verdures iogurt	Crema de carabassó Hamburguesa de vedella amb tomàquet Fruita
SETMANA 05 - 09 d'octubre	Macarrons bolonyesa Truita de formatge amb enciam i tomàquet Fruita	Graten de coliflor i patata Llom amb enciam i blat de moro Fruita	Sopa de verdures amb pasta fina Pollastre amb arrebossat casolà amb carabassó iogurt	Arròs tres delícies Salsitxes amb tomàquet Fruita	Crema de carabassa Remenat amb patates amb enciam i pastanaga Fruita
SETMANA 12 - 16 d'octubre	FESTIU	Llenties estofades amb verdures Pizza de pernil dolç i formatge Fruita	Pèsols, pastanaga i patata Truita francesa amb enciam i olives Fruita	Estofat de mongetes seques i verdures Pollastre al forn amb poma iogurt	Crema de porros Arròs de verdures Fruita
SETMANA 19 - 30 d'octubre	Bròquil i patata xafada Croquetes de pernil amb enciam i olives Fruita	Llenties estofades amb verdures Truita amb patata dau Fruita	Crema de pastanaga Pollastre a la catalana iogurt	Espaguetis a la carbonara Truita a la francesa amb enciam i pastanaga Fruita	Sopa d'au amb pistons Gall dindi a la jardineria Fruita
SETMANA 26 - 30 d'octubre	Crema de carabassa Truita de patata amb enciam i pastanaga Fruita	Trinxat de col i patata Hamburguesa de vedella amb tomàquet Fruita	Sopa d'au amb pasta fina Pollastre rostit amb enciam i cogombre Fruita	Cigrans saltats amb tomàquet Truita amb formatge iogurt	Arròs napolitana Estofat de vedella amb verdures iogurt

Consell nutricional

La nostra beguda per
acompanyar els àpats
ha de ser **l'aigua**.
És molt important
mantenir-nos hidratats
/ des al llarg del dia.
Fem l'aigua més
"divertida" donant-li
sabor amb fruites i
cítrics.

Si Dinem	Podem sopar
Llegums o fècules	Verdures cuites Hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita

Valoració nutricional de l'Àpat: Energia (kcal), Proteïnes (g), Lípids (g), Carbohidrats (g)