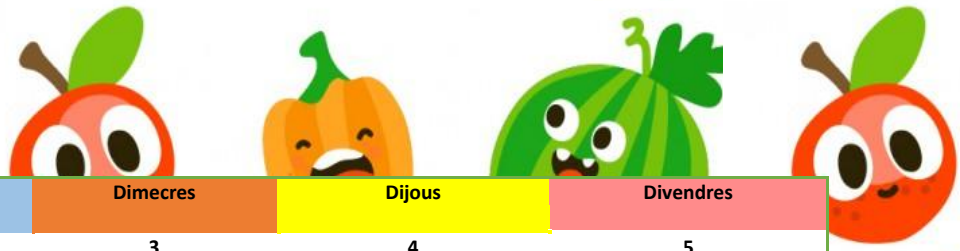


MAIG 2017

Menú Escoles Normal



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1	2	3	4	5
FESTA	Cigronets amb espinacs Tires de calamars arrebossats amb enciam i pastanaga logurt	Espaguetis amb beixamel Truita francesa amb enciam i tomàquet Fruita	Puré de verdures (patata, pastanaga, mongeta i ceba) Pollastre al forn amb all i llimona Enciam i olives Fruita ecològica	Arròs amb salsa de tomàquet Hamburguesa de vedella amb enciam i blat de moro Fruita
8	9	10	11	12
Macarrons amb salsa de tomàquet Truita de carbassó amb enciam i blat de moro Fruita	Ensaladilla russa (patata, pastanaga, mongeta, pèsols, ou dur i tonyina) Salsitxes de pollastre amb enciam i tomàquet Fruita	Llenties amb verdures (tomàquet, ceba, pebrot) Lluç al forn amb pastanaga logurt	Arròs amb pèsols i pastanaga Estofat de vedella amb xampinyons Fruita ecològica	Mongeta i patata Pollastre orly (arrebossat) amb enciam i olives Fruita
15	16	17	18	19
Puré de bròquil i pastanaga Lluç arrebossat amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita	Cigrons estofats amb verdures (tomàquet, ceba i pastanaga) Salsitxa de porc amb enciam i tomàquet logurt	Arròs amb verdures (bròquil, pastanaga i mongeta tendra) Estofat de gall d'indi amb salsa i patates Fruita	Amanida de pasta (espirals de colors, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives) Truita a la francesa amb enciam i pastanaga Fruita	Minestra de verdures (patata, mongeta tendra, pastanaga i pèsols) Rodó de vedella al forn amb salsa i bolets Fruita ecològica
22	23	24	25	26
Arròs amb tomàquet i ceba Croquetes de carn (porc – vedella) amb enciam i pastanaga Fruita	Pasta tricolor amb ceba, xampinyons i pebrot Cuixes de pollastre al forn amb tomàquet i pastanaga Fruita	Amanida campera (patata, tomàquet, blat de moro, ou dur, olives i tonyina) Lluç al forn amb ceba i pebrot Fruita	Espinacs i patata Llom amb salsa i xampinyons Fruita ecològica	Llenties amb verdures (ceba, pastanaga, pebrot) Truita francesa amb enciam i pastanaga logurt
29	30	31		
Puré de carbassa i pastanaga Escalopa de pollastre arrebossat amb enciam i pastanaga Fruita	Amanida d'arròs (tomàquet, pastanaga, olives, blat de moro i ceba) Truita de carbassó amb enciam i blat de moro Fruita	Mongeta i patata Mandonguilles amb tomàquet Fruita ecològica		

Recorda:

- Els nostres menús han estat elaborats el mateix dia de consum
- D'aquest menú, un 25% de la pasta és ecològica
- El nostre arròs prové del Delta de l'Ebre
- És molt important incorporar fruita dins de la dieta alimentària. La nostra és de proximitat i dues vegades al mes ecològica
- El dijous el pa és integral
- Per cuinar i amanir s'utilitza oli d'oliva i per fregir oli de gira-sol/oleic

MENU REVISTA PER:

GEORGINA BERMUDEZ I ARGEMI – Dietista Nutricionista