

MAIG 2017

Menú LLAR D'INFANTS

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1	2	3	4	5
FESTA	Cigronets amb espinacs Tires de calamars arrebossats amb enciam i pastanaga logurt	Sopa de pasta Truita francesa amb enciam i tomàquet Fruita	Puré de verdures (patata, pastanaga, mongeta i ceba) Pollastre al forn amb all i llimona Enciam i pastanaga Fruita	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	Crema de llegums Lluç al forn amb pastanaga logurt	Arròs amb pèsols i pastanaga Estofat de vedella amb xampinyons Fruita	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	Macarrons amb salsa de tomàquet 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
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	Patata i bròquil Lluç al forn amb ceba i pebrot Fruita	Puré de verdures Llom amb salsa i xampinyons Fruita	Crema de llegums Truita francesa amb enciam i pastanaga logurt
29	30	31		
Puré de carbassa i pastanaga Escalopa de pollastre arrebossat amb enciam i pastanaga Fruita	Arròs amb pastanaga i xampinyons Truita de carbassó amb enciam i blat de moro Fruita	Mongeta i patata Pernilets de pollastre amb enciam i pastanaga Fruita		

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

MENU REVISTA PER:

GEORGINA BERMUDEZ I ARGEMI – Dietista Nutricionista-