

MENÚ MAIG 24 ESCOLA CATALUNYA

MONITÀULA

| DILLUNS 1 | DIMARTS 2 | DIMECRES 1 | DIJOUS 2 | DIVENDRES 3 |
|---|--|--|---|--|
| | | FESTIU | LLENTIES AMB VERDURES ABADEJO AL FORN AMB SALSINA VERDA I TOMÀQUET AMANIT FRUITA DE TEMPORADA | CREMA DE CARBASSÓ I CEBA LLOM AL FORN AMB XAMPINYONS IOGURT NATURAL |
| DILLUNS 6 | DIMARTS 7 | DIMECRES 8 | DIJOUS 9 | DIVENDRES 10 |
| MACARRONS A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE SALMÓ AL FORN AMB ENCIAM, OLIVES I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA | MONGETES SEQUES AMB ALL I JULIVERT ESTOFAT DE GALL DINDI FRUITA DE TEMPORADA | SOPA DE BROU AMB PASTA MENUDA TRUITA DE PATATES I CEBA AMB ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO IOGURT NATURAL | BRÒQUIL AMB PATATA HAMBURGUESA VEDELLA AMB CEBA CONFITADA FRUITA DE TEMPORADA | ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET ROTLLS DE PRIMAVERA AMB ENCIAM, PASTANAGA I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA |
| DILLUNS 13 | DIMARTS 14 | DIMECRES 15 | DIJOUS 16 | DIVENDRES 17 |
| FESTA LOCAL SABADELL | VICHYSOISSE DE PATATA I PORRO AMB CROSTONS LLUÇ A LA ROMANA AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA | CGRONS ESTOFATS TRUITA DE TONYINA AMB ENCIAM, COGOMBRE I PEBROT FRUITA DE TEMPORADA | MACARRONS A LA CARBONARA SALSITXES AL FORN A MB ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA | MONGETA TENDRA AMB PATATA POLLASTRE AL FORN AMB ALBERGÍNIA IOGURT NATURAL |
| DILLUNS 20 | DIMARTS 21 | DIMECRES 22 | DIJOUS 23 | DIVENDRES 24 |
| LLENTIES ESTOFADES NUGGETS DE BRÒQUIL I FORMATGE AMB AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA | TRICOLOR DE VERDURES POLLASTRE AL FORN AMB PATATA CALIU IOGURT NATURAL | PAELLA MARINERA AMB SÍPIA I VERDURETES BACALLÀ AMB SAMFAINA FRUITA DE TEMPORADA | AMANIDA D'ESPIRALS TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM, COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA | DIA PICNIC AL PATI |
| DILLUNS 27 | DIMARTS 28 | DIMECRES 29 | DIJOUS 30 | DIVENDRES 31 |
| ENSALADILLA RUSSA CROQUETES DE POLLASTRE AMB ENCIAM I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA | ARRÒS A LA CASSOLA AMB CARN I VERDURETES TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM, I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA | BLEDES AMB PATATA BOTIFARRA AMB SEQUES IOGURT NATURAL | CIGRONS ESTOFATS HAMURGUESA VEGETAL AMB ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES IOGURT NATURAL | FIDEUA DE PEIX LLUÇ A LA BASCA FRUITA DE TEMPORADA |

SABIES QUÈ?

Els fruits secs són un aliment enèrgic de qualitat, ric en greix insaturat, proteïnes i fibra. Amb propietats antioxidants (vitamina E), aportació de vitamina B i sals minerals com fòsfor, magnesi, coure i ferro

SI DINEM LLEGUMS O FÈCULES
PODEM SOPAR VERDURES CUITES
HORTALISSES CRUES

SI DINEM VERDURES
PODEM SOPAR FÈCULES

SI DINEM OUS
PODEM SOPAR CARN O PEIX

SI DINEM CARNS
PODEM SOPAR OUS O PEIX

SI DINEM PEIX
PODEM SOPAR CARNS O OUS

SI DINEM FRUITA
PODEM SOPAR LÀCTICS O FRUITA

SI DINEM LÀCTICS
PODEM SOPAR FRUITA

Fruita de temporada: pera, poma, plàtan, mandarina, síndria, meló. Acompanyament de pa. Amanides amb oli d'oliva. Els àpats són de consum diari

Temperatura conservació plat calent: 63°C. Temperatura conservació plat fred: 8°C. PEIX SEGONS MERCAT MENÚ ELABORAT SEGONS

DIRECTRIUS DE LA GENERALITAT DE CATALUNYA
MENÚ CONSENSUAT AMB AFA

Els menús estan realitzats i revisats per la Sonia Villegas i la Maria Codina, DIETISTES - NUTRICIONISTES col·legiades: CAT000796

