

# MENÚ NO PORC 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 GALL DINDI 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 VEGETALS 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 SALSITXES DE POLLASTRE AMB SEQUES IOGURT NATURAL	CIGRONS ESTOFATS HAMBURGUESA 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 CARN  
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 DIRECTRIS 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

