

# MENÚ SENSE OU MAIG 24 ESCOLA CATALUNYA

MONITÀULA

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

