

MENÚ JUNY 24 ESCOLA CATALUNYA

MONITÀULA



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



DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7
ESPAGUETTIS AMB TOMÀQUET TRUITA DE TONYINA AMB ENCIAM TOMAQUET I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	MONGETA TENDRA AMB PATATA POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM COGOMBRE BLAT DE MORO IOGURT NATURAL	LLENTIES AMB VERDURES NUGUETTS DE BRÒQUIL I FORMATGE AMB ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	AMANIDA D'ARRÒS ABADEJO AL FORN AMB SALS VERDA FRUITA DE TEMPORADA	CREMA DE CARBASSÓ I CEBA LLOM AL FORN AMB XAMPINYONS IOGURT NATURAL
DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
MACARRONS A LA CARBONARA SALMÓ AL FORN AMB ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	MONGETES SEQUES AMB ALL I JULIVERT ESTOFAT DE GALL DINDI FRUITA DE TEMPORADA	SOPA DE VERDURES AMB PASTA MENUDA TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES IOGURT NATURAL	BLEDES AMB PATATA HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA CONFITADA I XIPS FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS INTEGRAL A LA NAPOLITANA ROLLETS DE PRIMAVERA AMB ENCIAM, COGOMBRE I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
FIDEUA DE PEIX TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM, ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	ENSALADILLA RUSSA CROQUETES DE POLLASTRE AMB COGOMBRE I PEBROT FRUITA TEMPORADA	ARRÒS A LA CASSOLA AMB CARN I VERDURES LLUÇ A LA BASCA FRUITA DE TEMPORADA	BRÒQUIL AMB PATATES BOTIFARRA AMB SEQUES IOGURT NATURAL	DINAR DE FINAL DE CURS AMANIDA DE PASTA PIZZA GELAT
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES

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



