

MENÚ SENSE OU SETEMBRE 25 ESCOLA CATALUNYA

MONITÀULA

SABIES QUÈ?

ELS FRUITS SECS SÓN UN ALIMENT ENÈRGETIC 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

SI DINEM VERDURES, PODEM SOPAR FÈCULES

SI DINEM OUS, PODEM SOPAR CARN O PEIX

SI DINEM CARN, PODEM SOPAR PEIX O OUS

SI DINEM PEIX, PODEM SOPAR CARN O OUS

SI DINEM FRUITA, PODEM SOPAR LÀCTICS O FRUITA

SI DINEM LÀCTICS, PODEM SOPAR FRUITA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5
DIA 8	DIA 9	DIA 10	DIA 11	DIA 12
	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i alfàbrega Calamars a la Romana sense ou amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Tricolor de verdures Llom rostit al forn amb xampinyons Fruita de temporada	FESTIU	Sopa de verdures amb fideus Contracuixa de pollastre al forn amb cous cous logurt natural
DIA 15	DIA 16	DIA 17	DIA 18	DIA 19
Arròs al Curry Mandonguilles a la Jardinera Fruita de temporada	Coliflor amb patata i beixamel Pollastre arrebosat sense ou amb enciam, tomàquet i blat de moro Fruita de temporada	Pèsols ofegats Espirals integrals amb bolonyesa de llegums Fruita de temporada	Patates estofades amb verdures Abadejo amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Lluç al forn amb enciam, cogombre pastanaga Flam de vainilla
DIA 22	DIA 23	DIA 24	DIA 25	DIA 26
Paella Marinera Gall dindi amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Crema de pastanaga i ceba amb crostons Mongetes seques saltejades amb all i julivert Fruita de temporada	Macarrons al Pesto Salmó al forn amb salsa de verdures Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Botifarra amb samfaina Fruita de temporada	Sopa amb pasta menuda Pollastre rostit amb salsa de llimona enciam, pastanaga i blat de moro Fruita de temporada
DIA 29	DIA 30			
Puré de verdures de temporada amb crostons Macarrons integrals amb bolonyesa de soia Fruita de temporada	Arròs amb sofregit de ceba i tomàquet Bacallà a la Biscaïna Fruita de temporada			

A CADA ÀPAT SE SERVEIX AIGUA I PA. S'USA OLI D'OLIVA PER CUINAR I OLI D'OLIVA VERGE PER AMANIR LES HORTALISSES CRUES. LES LLEGUMS SÓN, PER LA SEVA COMPOSICIÓ NUTRICIONAL, RIQUES EN HIDRATS DE CARBONI I EN PROTEÏNES I, PER TANT, PODEN CONSTITUIR UN PLAT ÚNIC. TOTS ELS ÀPATS S'ELABOREN AMB PRODUCTES FRESCOS DE PROXIMITAT I DE TEMPORADA. ES VA VARIANT AL MÀXIM EL CONSUM DE FRUITA I VERDURES AIXÍ COM TAMBÉ ES VAN ALTERNANT LES COCCIONS, TEXTURES I COLORS DELS ALIMENTS. PEIX SEGONS MERCAT ELS MENÚS ESTAN REALITZATS I REVISATS PER: ROSA Mª ESPINOSA ARBOIX DIETISTA-NUTRICIONISTA COL. CAT000273