

MENÚ NO OU MAIG 26 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

FESTIU

DIA 4

Macarrons integrals amb salsa Funghi
Peix arrebossat s/ou al forn amb enciam, blat de moro i tomàquet
Fruita de temporada

DIA 5

Amanida de cigrons amb tomàquet, pastanaga i olives
Patates al forn amb salsa
Fruita de temporada

DIA 6

Mongeta tendra amb patates
Estofat de carn magra amb bolets
Fruita de temporada

DIA 7

Arròs amb tomàquet Lluç a la Gallega amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

DIA 8

Vichissoysse
Pollastre a la limona amb enciam, blat de moro i olives
logurt natural

DIA 11

FESTA LOCAL

DIA 12

Fideua de verdures
Salmó a la taronja
Fruita de temporada

DIA 13

Crema de carbassó amb formatge
Estofat de gall dindi
Fruita de temporada

DIA 14

Llenties estofades amb pastanaga i porro
Nuggets de bròquil al forn amb enciam, pastanaga i cogombre
Fruita de temporada

DIA 15

Arròs 3 delícies
Salsitxes de pollastre amb samfaina
logurt natural

DIA 18

Amanida d'arròs amb tomàquet, pastanaga
Pollastre amb tempura de verdures
Fruita de temporada

DIA 19

Sopa de verdures
Pollastre arrebossat amb enciam, pastanaga i blat de moro
Fruita de temporada

DIA 20

Espaguettis integrals amb tomàquet i alfàbrega
Lluç al forn amb enciam, cogombre i olives
Fruita de temporada

DIA 21

Bledes amb patata
Pollastre al forn amb ceba

DIA 22

Mongetes seques amb all i julivert
Pizza vegetal
Fruita de temporada

DIA 25

Crema de verdures amb moniato
Macarrons integrals amb Bolonyesa de soia
Fruita de temporada

DIA 26

Arròs amb sofregit de tomàquet
Abadejo al forn amb all i julivert i verduretes
logurt natural

DIA 27

Mongeta tendra amb patata
Mandonguilles a la Jardinera
Fruita de temporada

DIA 28

Cigrons amb verdures al Curry
Lluç a la planxa amb enciam
Fruita de temporada

DIA 29

PICNIC AL PATI
Hamburguesa la pati amb patates fregides
Gelat

*DIES PROTEÏNA VEGETAL

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 M^a ESPINOSA ARBOIX DIETISTA-NUTRICIONISTA COL. CAT000273