

# MENÚ NO PORC 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  
Seitons 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 pollastre amb bolets  
Fruita de temporada

DIA 7

Arròs amb tomàquet  
Ous durs 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  
Truita francesa amb tempura de verdures  
Fruita de temporada

DIA 19

Sopa de verdures  
Fingers de pollastre 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  
Gall dindi al forn amb ceba caramel·litzada  
logurt de maduixa

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 soja**  
**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 Jardineria  
Fruita de temporada

DIA 28

Cigrons amb verdures al Curry  
Truita de pernil i formatge amb enciam  
Fruita de temporada

DIA 29

**PICNIC AL PATI**  
Hamburguesa amb patates fregides  
Gelats

\*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<sup>a</sup> ESPINOSA ARBOIX DIETISTA-NUTRICIONISTA COL. CAT000273