

Dinars escolars amb suggeriments per al sopar

* Tots els àpats s'acompanyen amb **pa** i **aigua**

Carla Ballonga Paretas

Dietista-Nutricionista

Col. Núm. CAT000957

Laura Julià Sevé

Dietista-Nutricionista

Col. Núm. CAT000805

Menjador INSTITUT xxv olimpiada

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1	2
		S suggeriment per sopar →	1er: Ensalada russa (patata, pèsols, pastanaga i mongeta tendra) 2on: Escalopa a la milanesa amb enciam i olives Postres: Fruita del temps <i>Tires de sèpia amb ceba i porro al forn i flamet d'arròs. Fruita</i>	1er: Arròs amb salsa de tomàquet 2on: Suprema de lluç al forn amb all i julivert amb pastanaga i remolatxa Postres: Fruita del temps <i>Meló amb pernil i llom amb amanida de pasta. logurt</i>
5	6	7	8	9
1er: Espirals de colors amb formatge ratllat 2on: Llom a la planxa amb salsa de rocafort i xampinyons Postres: Fruita del temps <i>Empedrat de mongetes (tomàquet, tonyina, pebrot i ceba). logurt</i>	1er: Pastís fred de puré de patates 2on: Cuixes de pollastre al forn amb brots tendres, tomàquet amanit i olives Postres: Fruita del temps <i>Ou ferrat a la planxa amb patata i pastanaga aixafada. Fruita</i>	1er: Arròs a la cassola 2on: Truita de patata amb enciam, ceba i pastanaga Postres: Fruita del temps <i>Hummus amb dips de pastanaga, cogombre i pa de pita. Fruita</i>	1er: Crema freda de carbassó amb formatget 2on: Croquetes de bacallà amb enciam i olives Postres: logurt <i>Truita de carbassó amb llesques de pa amb tomàquet. Fruita</i>	1er: Llenties guisades amb patata i pastanaga 2on: Rodó de gall d'indi al forn amb prunes i pinyons i enciam i pastanaga ratllada Postres: Fruita del temps <i>Crema de verdures al gust amb bistec a la planxa i puré de patata. Fruita</i>
12	13	14	15	16
1er: Fideus arrossejats 2on: Pollastre a la planxa amb brots tendres, pastanaga i olives Postres: logurt <i>Truita d'albergínia amb pa amb tomàquet. Fruita</i>	1er: Mongeta tendra amb patata 2on: Truita de formatge amb enciam, tomàquet amanit i olives Postres: Fruita del temps <i>Rotlles de pa de blat farcits de pollastre, pebrot verd i vermell. Fruita</i>	1er: Tallarines a la carbonara 2on: Llibrets de llom amb enciam i pastanaga ratllada Postres: Fruita del temps <i>Bròquil amb patata i ou dur. logurt</i>	1er: Amanida de cigrons (enciam, tomàquet, pebrot, pastanaga i blat de moro) 2on: Mandonguilles guisades amb sèpia i patata Postres: Fruita del temps <i>Sopa de ceba i arròs tres delícies. Fruita</i>	1er: Gaspatxo (crema freda de tomàquet i rostes de pa) 2on: Daus de bacallà a la planxa amb salsa de tomàquet i patates xips Postres: Gelat <i>Filet de lluç a la marinera amb arròs campestre. Fruita</i>
19	20	21		
1er: Llenties amb arròs 2on: Figures de lluç al forn amb enciam, pastanaga i remolatxa Postres: Fruita del temps <i>Crema de carbassa i pastanaga amb pollastre a la planxa i patates. Fruita</i>	1er: Crema freda de porro 2on: Pollastre guisat amb salsa d'amefla i patates panaderes Postres: Fruita del temps <i>Ous trencats amb pa amb tomàquet i amanida al gust. logurt</i>	1er: Macarrons a la napolitana 2on: Hamburguesa mixta amb enciam, blat de moro i tomàquet amanit Postres: Fruita del temps <i>Suprema de salmó al forn amb carbassó i patata. Fruita</i>		

HIDRATA'T BÉ DURANT L'ESTIU...

Recorda que l'aigua ha de ser la beguda principal al llarg del dia!

Bones
vacances!