

Maig '17

Institut XXV Olimpíada



ESPAI
CUINA
DIVERITALIA



MENÚ BASAL

Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
FESTA	Mongeta verda i patata Croquetes de pernil amb enciam i tomàquet amanit Pa i fruita	Sopa minestrone Lluç al forn amb ceba, patata i tomàquet Pa i iogurt de La Fageda	Llenties estofades amb arròs Truita de tonyina i formatge amb enciam i pastanaga ratllada Pa i fruita	Fideuà Cuixeta de pollastre al forn amb enciam i tomàquet amanit Pa i fruita
Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
Arròs "a la cubana" (amb tomàquet) Llom a la planxa amb enciam i blat de moro Pa i natilles de la Fageda	Espaguets a la carbonara amb formatge ratllat Medalló de lluç al forn a la marinera Pa i fruita	Trinxat de la Cerdanya Truita a la francesa amb enciam, pastanaga i tomàquet Pa i fruit	Sopa Minestrone Pollastre a l'allet amb enciam, tomàquet amanit i olives verdes Pa i fruita	Verdures bullides amb maionesa Pizza Pa i fruita
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
Crema de pastanaga Truita de patates amb tomàquet i enciam amanit Pa i fruita	Amanida d'enciam amb tomàquet amanit, blat de moro, pastanaga ratllada i olives. Pastís de patata farcit de carn picada Pa i iogurt de La Fageda	Arròs tres delícies (pernil dolç, pèsols i blat de moro) Cuetes de rap al forn amb tomàquets a la provençal i enciam amanit Pa i fruita	Mongetes bullides amb raig d'oli d'oliva Llibrets de llom amb enciam i olives Pa i fruita	Brou vegetal Estofat de gall d'indi amb xampinyons i ou dur Pa i fruita
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
Col i patata Hamburguesa de vedella amb graellada de verdures Pa i fruita	Sopa de verdures Paella amb peix Pa i fruita	Cigrons estofats amb espinacs Truita a la francesa amb enciam i pastanaga ratllada Pa i fruita	Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat Pit de pollastre a la planxa amb enciam i olives Pa i flam de la Fageda	Bròquil amb tomàquet i beixamel gratinat al forn Llom arrebossat amb enciam i blat de moro Pa i fruita
Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 31		
Macarrons a la bolonyesa i formatge ratllat Remenat d'ou amb all, gamba i espàrrec amb enciam, tonyina i olives Pa i flam de la Fageda	Crema de verdures de temporada amb rostes de pa torrat Sípia estofada amb mandonguilles i patates Pa i fruita	Amanida Alemanya (patata, ceba, Frankfurt, poma i maionesa) Rodó de pollastre farcit amb enciam i tomàquet amanit Pa i fruita		

A la primavera, berenars saludables!

Peça de fruita, grapatet de fruita seca, galetes salades sense sucre, barreta de cereals, llavors i fruita, galetes sense sucre, granola o flocs amb iogurt, quefir o llet vegetal, púding de chía, suc de poma amb kadzú,.... (informació extreta de la pàgina www.etselquemenges.cat)

Menú del dinar supervisat per Silvia Gutiérrez.
Dietista – nutricionista
Col·legiada Núm: CAT636

RSIPAC: 26.07414/CAT

R.G.S.E.A.A: 26.015207/B