

MENÚ MAIG 2018

Menús controlats per dietista-nutricionista col·legiada CAT/000651

ESCOLA XXV OLIMPIADA

| | Del 1 al 4 de maig | Del 7 al 11 de maig | Del 14 al 18 de maig | Del 21 al 25 de maig | Del 28 al 31 de maig |
|-----------|--|---|---|---|---|
| DILLUNS | | <p>ESPAGUETIS A LA CARBONARA</p> <p>CROQUETES VEGETALS amb tomàquet amanit</p> <p>Pa i fruita del temps</p> <p>Sopar: verdura i peix blanc</p> | <p>LLENTIES ESTOFADES AMB MILL</p> <p>CRESTES DE TONYINA amb tomàquet i olives</p> <p>Pa i fruita del temps</p> <p>Sopar: verdura i carn blanca</p> | <p>FESTIU</p> | <p>SOPA DE BROU D'AU AMB FIDEUS</p> <p>TRUITA DE CARBASSÓ amb cogombre i pastanaga</p> <p>Pa i fruita del temps</p> <p>Sopar: verdura i llegum</p> |
| DIMARTS | <p>FESTIU</p> | <p>AMANIDA D'ARRÒS</p> <p>MANDONGUILLES MIXTES a la jardineria</p> <p>Pa i iogurt</p> <p>Sopar: verdura i llegum</p> | <p>ENSALADILLA RUSSA</p> <p>POLLASTRE AL FORN amb ceba i xampinyons</p> <p>Pa i iogurt</p> <p>Sopar: verdura i peix blanc</p> | <p>ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA</p> <p>CALAMARS ARREBOSSATS amb enciam i blat de moro</p> <p>Pa i iogurt</p> <p>Sopar: verdura i llegum</p> | <p>ARRÒS MILANESA</p> <p>POLLASTRE AL FORN amb ceba, tomàquet i all</p> <p>Pa i gelat</p> <p>Sopar: verdura i peix blanc</p> |
| DIMECRES | <p>ESPIRALS AMB SALSA DE TOMÀQUET I TONYINA</p> <p>OUS DURS AL FORN amb carbassó a daus</p> <p>Pa i fruita del temps</p> <p>Sopar: verdura i llegum</p> | <p>TRINXAT DE COL I PATATA</p> <p>TRUITA CAMPEROLA amb enciam i olives</p> <p>Pa i fruita del temps</p> <p>Sopar: arròs i carn blanca</p> | <p>FIDEUS A LA CASSOLA</p> <p>LLENGUADINA AL FORN amb mèsclum d'enciams</p> <p>Pa i fruita del temps</p> <p>Sopar: verdura i ou</p> | <p>PAELLA DE MUNTANYA</p> <p>TRUITA DE XAMPINYONS amb enciam i olives</p> <p>Pa i macedònia de fruita fresca</p> <p>Sopar: verdura i carn blanca</p> | <p>VICHYSOISE</p> <p>BACALLÀ AMB SALSA VERDA</p> <p>Pa i fruita del temps</p> <p>Sopar: verdura i ou</p> |
| DIJOUS | <p>ESPINACS A LA CATALANA</p> <p>ESTOFAT DE VEDELLA amb patata i pastanaga</p> <p>Pa i fruita del temps</p> <p>Sopar: arròs i peix blanc</p> | <p>PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN amb enciam i cogombre</p> <p>Pa i fruita del temps</p> <p>Sopar: verdura i peix blanc</p> | <p>ARRÒS AMB VERDURES</p> <p>SALSITXES D'AU amb cogombre i blat de moro</p> <p>Pa i fruita del temps</p> <p>Sopar: verdura i llegum</p> | <p>MONGETA TENDRA AMB PATATA</p> <p>LLUÇ ARREBOSSAT amb enciam i pastanaga</p> <p>Pa i fruita del temps</p> <p>Sopar: verdura i ou</p> | <p>BRÒQUIL AMB PATATA</p> <p>LLOM ARREBOSSAT amb tomàquet i pastanaga</p> <p>Pa i fruita del temps</p> <p>Sopar: verdura i peix blanc</p> |
| DIVENDRES | <p>CIGRONS SALTEJATS AMB PERNIL</p> <p>HAMBURGUESA D'AU amb cogombre i pastanaga</p> <p>Pa i fruita del temps</p> <p>Sopar: verdura i ou</p> | <p>PÈSOLS SALTATS AMB CEBA I XAMPINYONS</p> <p>LLUÇ AL FORN amb ceba i pastanaga</p> <p>Pa i fruita del temps</p> <p>Sopar: verdura i ou</p> | <p>CREMA DE CARBASSÓ AMB PERNIL CRUIXENT</p> <p>TRUITA DE PATATES amb enciam i pastanaga</p> <p>Pa i fruita del temps</p> <p>Sopar: pasta i peix blanc</p> | <p>EMPEDRAT DE CIGRONS</p> <p>GALL D'INDI AMB SALSA DE VERDURES</p> <p>Pa i fruita del temps</p> <p>Sopar: verdura i peix blanc</p> | |

Els aliments ecològics que utilitzem en els nostres menús són: cigrons, llenties i mongetes seques, arròs i la pasta.
Fem servir fruita i verdura de temporada i de proximitat
Els iogurts són de la cooperativa social La Fageda
Les carns que oferim són de granges de proximitat

Segueix-nos a les xarxes socials
Descobreix cada mes el consell nutricional a blog.teno.cat



MENÚ S/VEDELLA NI PORC MAIG 2018

Menús controlats per dietista-nutricionista col·legiada CAT/000651

ESCOLA XXV OLIMPIADA

| | Del 1 al 4 de maig | Del 7 al 11 de maig | Del 14 al 18 de maig | Del 21 al 25 de maig | Del 28 al 31 de maig |
|-----------|---|---|--|--|--|
| DILLUNS | | ESPAGUETIS AMB SALSA DE FORMATGE S/BACÓ CROQUETES VEGETALS amb tomàquet amanit Pa i fruita del temps | LLENTIES ESTOFADES AMB MILL CRESTES DE TONYINA amb tomàquet i olives Pa i fruita del temps | FESTIU | SOPA DE BROU D'AU AMB FIDEUS TRUITA DE CARBASSÓ amb cogombre i pastanaga Pa i fruita del temps |
| DIMARTS | FESTIU | AMANIDA D'ARRÒS MANDONGUILLES D'AU a la jardinera Pa i iogurt | ENSALADILLA RUSSA POLLASTRE AL FORN amb ceba i xampinyons Pa i iogurt | ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA CALAMARS ARREBOSSATS amb enciam i blat de moro Pa i iogurt | ARRÒS MILANESA (S/PERNIL) POLLASTRE AL FORN amb ceba, tomàquet i all Pa i gelat |
| DIMECRES | ESPIRALS AMB SALSA DE TOMÀQUET I TONYINA OUS DURS AL FORN amb carbassó a daus Pa i fruita del temps | TRINXAT DE COL I PATATA TRUITA CAMPEROLA amb enciam i olives Pa i fruita del temps | FIDEUS A LA CASSOLA (S/CARN DE PORC NI VEDELLA) LLENGUADINA AL FORN amb mèsclum d'enciams Pa i fruita del temps | PAELLA DE MUNTANYA (S/CARN DE PORC NI VEDELLA) TRUITA DE XAMPINYONS amb enciam i olives Pa i macedònia de fruita fresca | VICHYSOISE BACALLÀ AMB SALSA VERDA Pa i fruita del temps |
| DIJOUS | ESPINACS A LA CATALANA ESTOFAT DE GALL DINDI amb patata i pastanaga Pa i fruita del temps | SOPA DE PISTONS (BROU D'AU) PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN amb enciam i cogombre Pa i fruita del temps | ARRÒS AMB VERDURES SALSITXES D'AU amb cogombre i blat de moro Pa i fruita del temps | MONGETA TENDRA AMB PATATA LLUÇ ARREBOSSAT amb enciam i pastanaga Pa i fruita del temps | BRÒQUIL AMB PATATA GALL DINDI ARREBOSSAT amb tomàquet i pastanaga Pa i fruita del temps |
| DIVENDRES | CIGRONS SALTEJATS S/PERNIL HAMBURGUESA D'AU amb cogombre i pastanaga Pa i fruita del temps | PÈSOLS SALTATS AMB CEBA I XAMPINYONS LLUÇ AL FORN amb ceba i pastanaga Pa i fruita del temps | CREMA DE CARBASSÓ S/PERNIL CRUIXENT TRUITA DE PATATES amb enciam i pastanaga Pa i fruita del temps | EMPEDRAT DE CIGRONS GALL D'INDI AMB SALSA DE VERDURES Pa i fruita del temps | |

Els aliments ecològics que utilitzem en els nostres menús són: cigrons, lleties i mongetes seques, arròs i la pasta.
Fem servir fruita i verdura de temporada i de proximitat
Els iogurts són de la cooperativa social La Fageda
Les carns que oferim són de granges de proximitat

Segueix-nos a les xarxes socials
Descobreix cada mes el consell nutricional a blog.teno.cat



MENÚ SENSE LACTOSA I BAIX EN FRUCTOSA MAIG 2018

Menús controlats per dietista-nutricionista col·legiada CAT/000651

ESCOLA XXV OLIMPIADA

| | Del 1 al 4 de maig | Del 7 al 11 de maig | Del 14 al 18 de maig | Del 21 al 25 de maig | Del 28 al 31 de maig |
|-----------|---|---|---|--|---|
| DILLUNS | | ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET CASOLÀ S/LÀCTICS PEIX PLANXA amb tomàquet amanit Pa i fruita PERMESA | MILL ESTOFAT AMB VERDURES S/PASTANAGA NI PÈSOLS PEIX PLANXA amb tomàquet i olives Pa i fruita PERMESA | FESTIU | SOPA DE BROU D'AU AMB FIDEUS TRUITA DE CARBASSÓ amb cogombre s/pastanaga Pa i fruita PERMESA |
| DIMARTS | FESTIU | AMANIDA D'ARRÒS S/PASTANAGA NI PÈSOLS MANDONGUILLES MIXTES a la jardineria S/PASTANAGA NI PÈSOLS Pa i iogurt S/LACTOSA | ENSALADILLA RUSSA S/PASTANAGA NI PÈSOLS POLLASTRE AL FORN amb ceba i xampinyons Pa i iogurt S/LACTOSA | ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) CALAMARS ARREBOSSATS* amb enciam i blat de moro Pa i iogurt S/LACTOSA | ARRÒS MILANESA* S/PASTANAGA NI PÈSOLS POLLASTRE AL FORN amb ceba, tomàquet i all Pa i gelat S/LACTOSA |
| DIMECRES | ESPIRALS AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLÀ I TONYINA S/LACTIS OUS DURS AL FORN amb carbassó a daus Pa i fruita PERMESA | TRINXAT DE COL I PATATA TRUITA DE VERDURES S/PASTANAGA NI PÈSOLS amb enciam i olives Pa i fruita PERMESA | FIDEUS A LA CASSOLA S/PASTANAGA NI PÈSOLS LLENGUADINA AL FORN amb mèsclum d'enciams Pa i fruita PERMESA | PAELLA DE MUNTANYA S/PASTANAGA NI PÈSOLS TRUITA DE XAMPINYONS amb enciam i olives Pa i fruita PERMESA | VICHYSOISE S/LACTIS BACALLÀ AMB SALSA VERDA S/PASTANAGA NI PÈSOLS Pa i fruita PERMESA |
| DIJOUS | ESPINACS A LA CATALANA* ESTOFAT DE VEDELLA amb patata s/pastanaga Pa i fruita PERMESA | SOPA DE PISTONS PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN amb enciam i cogombre Pa i fruita PERMESA | ARRÒS AMB VERDURES S/PASTANAGA NI PÈSOLS SALSITXES* D'AU amb cogombre i blat de moro Pa i fruita PERMESA | MONGETA TENDRA AMB PATATA LLUÇ ARREBOSSAT* amb enciam s/pastanaga Pa i fruita PERMESA | BRÒQUIL AMB PATATA LLOM ARREBOSSAT* amb tomàquet s/pastanaga Pa i fruita PERMESA |
| DIVENDRES | CIGRONS SALTEJATS AMB PERNIL* HAMBURGUESA* D'AU amb cogombre s/pastanaga Pa i fruita PERMESA | ARRÒS SALTAT AMB CEBA I XAMPINYONS LLUÇ AL FORN amb ceba s/pastanaga Pa i fruita PERMESA | CREMA DE CARBASSÓ S/LACTIS AMB PERNIL CRUIXENT* TRUITA DE PATATES amb enciam s/pastanaga Pa i fruita PERMESA | AMANIDA D'ARRÒS GALL D'INDI AMB SALSA DE VERDURES S/PASTANAGA NI PÈSOLS Pa i fruita PERMESA | |

FRUITES PERMESES: MANDARINA, TARONJA, PRÈSSEC, PLÀTAN MADUR

Els iogurts HAURAN DE SER SENSE SUCRE AFEGIT (NATURAL)

*TOTS ELS INGREDIENTS ES COMPROVARÀ QUE NO CONTINGUIN LACTOSA

MENÚ SENSE LACTOSA MAIG 2018

Menús controlats per dietista-nutricionista col·legiada CAT/000651

ESCOLA XXV OLIMPIADA



| | Del 1 al 4 de maig | Del 7 al 11 de maig | Del 14 al 18 de maig | Del 21 al 25 de maig | Del 28 al 31 de maig |
|-----------|---|--|---|---|--|
| DILLUNS | | ESPAGUETIS AMB SALSA DE TOMÀQUET S/LACTIS PEIX PLANXA amb tomàquet amanit Pa i fruita del temps | LLENTIES ESTOFADES AMB MILL PEIX PLANXA amb tomàquet i olives Pa i fruita del temps | FESTIU | SOPA DE BROU D'AU AMB FIDEUS TRUITA DE CARBASSÓ amb cogombre i pastanaga Pa i fruita del temps |
| DIMARTS | FESTIU | AMANIDA D'ARRÒS MANDONGUILLES* MIXTES a la jardineria Pa i iogurt S/LACTOSA | ENSALADILLA RUSSA POLLASTRE AL FORN amb ceba i xampinyons Pa i iogurt S/LACTOSA | ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA CALAMARS ARREBOSSATS* amb enciam i blat de moro Pa i iogurt S/LACTOSA | ARRÒS MILANESA* POLLASTRE AL FORN amb ceba, tomàquet i all Pa i gelat S/LACTOSA |
| DIMECRES | ESPIRALS AMB SALSA DE TOMÀQUET I TONYINA S/LACTIS OUS DURS AL FORN amb carbassó a daus Pa i fruita del temps | TRINXAT DE COL I PATATA TRUITA CAMPEROLA amb enciam i olives Pa i fruita del temps | FIDEUS A LA CASSOLA LLENGUADINA AL FORN amb mèsclum d'enciams Pa i fruita del temps | PAELLA DE MUNTANYA TRUITA DE XAMPINYONS amb enciam i olives Pa i macedònia de fruita fresca | VICHYSOISE S/LACTIS BACALLÀ AMB SALSA VERDA* Pa i fruita del temps |
| DIJOUS | ESPINACS A LA CATALANA ESTOFAT DE VEDELLA amb patata i pastanaga Pa i fruita del temps | SOPA DE PISTONS PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN amb enciam i cogombre Pa i fruita del temps | ARRÒS AMB VERDURES SALSITXES* D'AU amb cogombre i blat de moro Pa i fruita del temps | MONGETA TENDRA AMB PATATA LLUÇ ARREBOSSAT* amb enciam i pastanaga Pa i fruita del temps | BRÒQUIL AMB PATATA LLOM ARREBOSSAT* amb tomàquet i pastanaga Pa i fruita del temps |
| DIVENDRES | CIGRONS SALTEJATS AMB PERNIL* HAMBURGUESA* D'AU amb cogombre i pastanaga Pa i fruita del temps | PÈSOLS SALTATS AMB CEBA I XAMPINYONS LLUÇ AL FORN amb ceba i pastanaga Pa i fruita del temps | CREMA DE CARBASSÓ S/LACTIS AMB PERNIL* CRUIXENT TRUITA DE PATATES amb enciam i pastanaga Pa i fruita del temps | EMPEDRAT DE CIGRONS GALL D'INDI AMB SALSA DE VERDURES Pa i fruita del temps | |

*TOTS ELS INGREDIENTS ES COMPROVARÀ QUE NO CONTINGUIN LACTOSA

MENÚ SENSE GLUTEN MAIG 2018

Menús controlats per dietista-nutricionista col·legiada CAT/000651

ESCOLA XXV OLIMPIADA



| | Del 1 al 4 de maig | Del 7 al 11 de maig | Del 14 al 18 de maig | Del 21 al 25 de maig | Del 28 al 31 de maig |
|-----------|---|--|---|--|--|
| DILLUNS | | ESPAGUETIS S/GLUTEN A LA CARBONARA* PEIX PLANXA amb tomàquet amanit Pa S/GLUTEN i fruita del temps | LLENTIES ESTOFADES AMB MILL PEIX PLANXA amb tomàquet i olives Pa S/GLUTEN i fruita del temps | FESTIU | SOPA DE BROU D'AU AMB FIDEUS S/GLUTEN TRUITA DE CARBASSÓ amb cogombre i pastanaga Pa S/GLUTEN i fruita del temps |
| DIMARTS | FESTIU | AMANIDA D'ARRÒS MANDONGUILLES* MIXTES a la jardinera Pa S/GLUTEN i iogurt | ENSALADILLA RUSSA POLLASTRE AL FORN amb ceba i xampinyons Pa S/GLUTEN i iogurt | ESPAGUETIS S/GLUTEN A LA NAPOLITANA PEIX PLANXA amb enciam i blat de moro Pa S/GLUTEN i iogurt | ARRÒS MILANESA* POLLASTRE AL FORN amb ceba, tomàquet i all Pa S/GLUTEN i gelat* |
| DIMECRES | ESPIRALS S/GLUTEN AMB SALSA DE TOMÀQUET I TONYINA OUS DURS AL FORN amb carbassó a daus Pa S/GLUTEN i fruita del temps | TRINXAT DE COL I PATATA TRUITA CAMPEROLA amb enciam i olives Pa S/GLUTEN i fruita del temps | FIDEUS S/GLUTEN A LA CASSOLA LENGUADINA AL FORN amb mèsclum d'enciams Pa S/GLUTEN i fruita del temps | PAELLA DE MUNTANYA TRUITA DE XAMPINYONS amb enciam i olives Pa S/GLUTEN i macedònia de fruita fresca | VICHYSOISE BACALLÀ AMB SALSA VERDA Pa S/GLUTEN i fruita del temps |
| DIJOUS | ESPINACS A LA CATALANA ESTOFAT DE VEDELLA amb patata i pastanaga Pa S/GLUTEN i fruita del temps | SOPA DE PISTONS S/GLUTEN PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN amb enciam i cogombre Pa S/GLUTEN i fruita del temps | ARRÒS AMB VERDURES SALSITXES* D'AU amb cogombre i blat de moro Pa S/GLUTEN i fruita del temps | MONGETA TENDRA AMB PATATA LLUÇ PLANXA amb enciam i pastanaga Pa S/GLUTEN i fruita del temps | BRÒQUIL AMB PATATA LLOM PLANXA amb tomàquet i pastanaga Pa S/GLUTEN i fruita del temps |
| DIVENDRES | CIGRONS SALTEJATS AMB PERNIL* HAMBURGUESA* D'AU amb cogombre i pastanaga Pa S/GLUTEN i fruita del temps | PÈSOLS SALTATS AMB CEBA I XAMPINYONS LLUÇ AL FORN amb ceba i pastanaga Pa S/GLUTEN i fruita del temps | CREMA DE CARBASSÓ AMB PERNIL* CRUIXENT TRUITA DE PATATES amb enciam i pastanaga Pa S/GLUTEN i fruita del temps | EMPEDRAT DE CIGRONS GALL D'INDI AMB SALSA DE VERDURES Pa S/GLUTEN i fruita del temps | |

*TOTS ELS INGREDIENTS ES COMPROVARÀ QUE NO CONTINGUIN GLUTEN. ELS FREGITS ES FARAN A PART.

MENÚ SENSE FREGITS NI ARREBOSSATS NI SALSITXES MAIG 2018

Menús controlats per dietista-nutricionista col·legiada CAT/000651

ESCOLA XXV OLIMPIADA



| | Del 1 al 4 de maig | Del 7 al 11 de maig | Del 14 al 18 de maig | Del 21 al 25 de maig | Del 28 al 31 de maig |
|-----------|--|---|---|--|---|
| DILLUNS | | ESPAGUETIS AMB SALSA DE TOMÀQUET S/LACTIS PEIX PLANXA amb tomàquet amanit Pa i fruita del temps | LLENTIES ESTOFADES AMB MILL PEIX PLANXA amb tomàquet i olives Pa i fruita del temps | FESTIU | SOPA DE BROU D'AU AMB FIDEUS TRUITA DE CARBASSÓ amb cogombre i pastanaga Pa i fruita del temps |
| DIMARTS | FESTIU | AMANIDA D'ARRÒS MANDONGUILLES* MIXTES a la jardineria Pa i iogurt S/LACTOSA | ENSALADILLA RUSSA POLLASTRE AL FORN amb ceba i xampinyons Pa i iogurt S/LACTOSA | ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA S/LACTIS PEIX PLANXA amb enciam i blat de moro Pa i iogurt S/LACTOSA | ARRÒS MILANESA* POLLASTRE AL FORN amb ceba, tomàquet i all Pa i gelat S/LACTOSA |
| DIMECRES | ESPIRALS AMB SALSA DE TOMÀQUET I TONYINA S/LACTIS OUS DURS AL FORN amb carbassó a daus Pa i fruita del temps | TRINXAT DE COL I PATATA TRUITA CAMPEROLA amb enciam i olives Pa i fruita del temps | FIDEUS A LA CASSOLA LLENGUADINA AL FORN amb mèsclum d'enciams Pa i fruita del temps | PAELLA DE MUNTANYA TRUITA DE XAMPINYONS amb enciam i olives Pa i macedònia de fruita fresca | VICHYSOISE S/LACTIS BACALLÀ AMB SALSA VERDA* Pa i fruita del temps |
| DIJOUS | ESPINACS A LA CATALANA ESTOFAT DE VEDELLA amb patata i pastanaga Pa i fruita del temps | SOPA DE PISTONS PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN amb enciam i cogombre Pa i fruita del temps | ARRÒS AMB VERDURES GALL DINDI PLANXA amb cogombre i blat de moro Pa i fruita del temps | MONGETA TENDRA AMB PATATA LLUÇ PLANXA amb enciam i pastanaga Pa i fruita del temps | BRÒQUIL AMB PATATA LLOM PLANXA amb tomàquet i pastanaga Pa i fruita del temps |
| DIVENDRES | CIGRONS SALTEJATS AMB PERNIL* HAMBURGUESA* D'AU amb cogombre i pastanaga Pa i fruita del temps | PÈSOLS SALTATS AMB CEBA I XAMPINYONS LLUÇ AL FORN amb ceba i pastanaga Pa i fruita del temps | CREMA DE CARBASSÓ S/LACTIS AMB PERNIL* CRUIXENT TRUITA DE PATATES amb enciam i pastanaga Pa i fruita del temps | EMPEDRAT DE CIGRONS GALL D'INDI AMB SALSA DE VERDURES Pa i fruita del temps | |

Els aliments ecològics que utilitzem en els nostres menús són: cigrons, lleties i mongetes seques, arròs i la pasta.
Fem servir fruita i verdura de temporada i de proximitat
Els iogurts són de la cooperativa social La Fageda
Les carns que oferim són de granges de proximitat

Segueix-nos a les xarxes socials
Descobreix cada mes el consell nutricional a blog.teno.cat



MENÚ SENSE TOMÀQUET MAIG 2018

Menús controlats per dietista-nutricionista col·legiada CAT/000651

ESCOLA XXV OLIMPIADA

| | Del 1 al 4 de maig | Del 7 al 11 de maig | Del 14 al 18 de maig | Del 21 al 25 de maig | Del 28 al 31 de maig |
|-----------|--|--|--|---|--|
| DILLUNS | | ESPAGUETIS A LA CARBONARA CROQUETES VEGETALS amb enciam amanit Pa i fruita del temps | LLENTIES ESTOFADES AMB MILL* CRESTES DE TONYINA* Amb enciam i olives Pa i fruita del temps | FESTIU | SOPA DE BROU D'AU AMB FIDEUS TRUITA DE CARBASSÓ amb cogombre i pastanaga Pa i fruita del temps |
| DIMARTS | FESTIU | AMANIDA D'ARRÒS* MANDONGUILLES MIXTES a la jardineria* Pa i iogurt | ENSALADILLA RUSSA POLLASTRE AL FORN amb ceba i xampinyons Pa i iogurt | ESPAGUETIS AMB OLI I ORÈNGA CALAMARS ARREBOSSATS amb enciam i blat de moro Pa i iogurt | ARRÒS MILANESA POLLASTRE AL FORN amb ceba i all s/tomàquet Pa i gelat |
| DIMECRES | ESPIRALS AMB OLI I TONYINA OUS DURS AL FORN amb carbassó a daus Pa i fruita del temps | TRINXAT DE COL I PATATA TRUITA CAMPEROLA amb enciam i olives Pa i fruita del temps | FIDEUS A LA CASSOLA* LLENGUADINA AL FORN amb mèsclum d'enciams Pa i fruita del temps | PAELLA DE MUNTANYA* TRUITA DE XAMPINYONS amb enciam i olives Pa i macedònia de fruita fresca | VICHYSOISE BACALLÀ AMB Salsa VERDA Pa i fruita del temps |
| DIJOUS | ESPINACS A LA CATALANA ESTOFAT DE VEDELLA amb patata i pastanaga Pa i fruita del temps | SOPA DE PISTONS PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN amb enciam i cogombre Pa i fruita del temps | ARRÒS AMB VERDURES* SALSITXES D'AU amb cogombre i blat de moro Pa i fruita del temps | MONGETA TENDRA AMB PATATA LLUÇ ARREBOSSAT amb enciam i pastanaga Pa i fruita del temps | BRÒQUIL AMB PATATA LLOM ARREBOSSAT Amb enciam i pastanaga Pa i fruita del temps |
| DIVENDRES | CIGRONS SALTEJATS AMB PERNIL HAMBURGUESA D'AU amb cogombre i pastanaga Pa i fruita del temps | PÈSOLS SALTATS AMB CEBA I XAMPINYONS LLUÇ AL FORN amb ceba i pastanaga Pa i fruita del temps | CREMA DE CARBASSÓ AMB PERNIL CRUIXENT TRUITA DE PATATES amb enciam i pastanaga Pa i fruita del temps | EMPEDRAT DE CIGRONS* GALL D'INDI AMB Salsa DE VERDURES* Pa i fruita del temps | |

Els aliments ecològics que utilitzem en els nostres menús són: cigrons, llenties i mongetes seques, arròs i la pasta.
Fem servir fruita i verdura de temporada i de proximitat
Els iogurts són de la cooperativa social La Fageda
Les carns que oferim són de granges de proximitat

Segueix-nos a les xarxes socials
Descobreix cada mes el consell nutricional a blog.teno.cat



MENÚ SENSE TOMÀQUET, PEBROT, CÍTRICS, PEBRE NI COMÍ MAIG 2018

Menús controlats per dietista-nutricionista col·legiada CAT/000651

ESCOLA XXV OLIMPIADA

| | Del 1 al 4 de maig | Del 7 al 11 de maig | Del 14 al 18 de maig | Del 21 al 25 de maig | Del 28 al 31 de maig |
|-----------|---|---|---|---|---|
| DILLUNS | | <p>ESPAGUETIS A LA CARBONARA</p> <p>CROQUETES VEGETALS amb enciam amanit</p> <p>Pa i fruita del temps</p> | <p>LLENTIES ESTOFADES AMB MILL*</p> <p>CRESTES DE TONYINA* Amb enciam i olives</p> <p>Pa i fruita del temps</p> | <p>FESTIU</p> | <p>SOPA DE BROU D'AU AMB FIDEUS</p> <p>TRUITA DE CARBASSÓ amb cogombre i pastanaga</p> <p>Pa i fruita del temps</p> |
| DIMARTS | <p>FESTIU</p> | <p>AMANIDA D'ARRÒS*</p> <p>MANDONGUILLES MIXTES a la jardineria*</p> <p>Pa i iogurt*</p> | <p>ENSALADILLA RUSSA</p> <p>POLLASTRE AL FORN amb ceba i xampinyons</p> <p>Pa i iogurt*</p> | <p>ESPAGUETIS AMB OLI I ORÈNGA</p> <p>CALAMARS ARREBOSSATS amb enciam i blat de moro</p> <p>Pa i iogurt*</p> | <p>ARRÒS MILANESA</p> <p>POLLASTRE AL FORN amb ceba i all s/tomàquet</p> <p>Pa i gelat*</p> |
| DIMECRES | <p>ESPIRALS AMB OLI I TONYINA</p> <p>OUS DURS AL FORN amb carbassó a daus</p> <p>Pa i fruita del temps</p> | <p>TRINXAT DE COL I PATATA</p> <p>TRUITA CAMPEROLA amb enciam i olives</p> <p>Pa i fruita del temps</p> | <p>FIDEUS A LA CASSOLA*</p> <p>LLENGUADINA AL FORN amb mèsclum d'enciams</p> <p>Pa i fruita del temps</p> | <p>PAELLA DE MUNTANYA*</p> <p>TRUITA DE XAMPINYONS amb enciam i olives</p> <p>Pa i macedònia de fruita fresca</p> | <p>VICHYSOISE</p> <p>BACALLÀ AMB SALSÀ VERDA</p> <p>Pa i fruita del temps</p> |
| DIJOUS | <p>ESPINACS A LA CATALANA</p> <p>ESTOFAT DE VEDELLA amb patata i pastanaga</p> <p>Pa i fruita del temps</p> | <p>SOPA DE PISTONS</p> <p>PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN amb enciam i cogombre</p> <p>Pa i fruita del temps</p> | <p>ARRÒS AMB VERDURES*</p> <p>SALSITXES D'AU amb cogombre i blat de moro</p> <p>Pa i fruita del temps</p> | <p>MONGETA TENDRA AMB PATATA</p> <p>LLUÇ ARREBOSSAT amb enciam i pastanaga</p> <p>Pa i fruita del temps</p> | <p>BRÒQUIL AMB PATATA</p> <p>LLOM ARREBOSSAT Amb enciam i pastanaga</p> <p>Pa i fruita del temps</p> |
| DIVENDRES | <p>CIGRONS SALTEJATS AMB PERNIL</p> <p>HAMBURGUESA D'AU amb cogombre i pastanaga</p> <p>Pa i fruita del temps</p> | <p>PÈSOLS SALTATS AMB CEBÀ I XAMPINYONS</p> <p>LLUÇ AL FORN amb ceba i pastanaga</p> <p>Pa i fruita del temps</p> | <p>CREMA DE CARBASSÓ AMB PERNIL CRUIXENT</p> <p>TRUITA DE PATATES amb enciam i pastanaga</p> <p>Pa i fruita del temps</p> | <p>EMPEDRAT DE CIGRONS*</p> <p>GALL D'INDI AMB SALSÀ DE VERDURES*</p> <p>Pa i fruita del temps</p> | |

Els aliments ecològics que utilitzem en els nostres menús són: cigrons, lleties i mongetes seques, arròs i la pasta.
Fem servir fruita i verdura de temporada i de proximitat
Els iogurts són de la cooperativa social La Fageda
Les carns que oferim són de granges de proximitat

Segueix-nos a les xarxes socials
Descobreix cada mes el consell nutricional a blog.teno.cat



MENÚ SENSE LACTOSA NI OU MAIG 2018

Menús controlats per dietista-nutricionista col·legiada CAT/000651

ESCOLA XXV OLIMPIADA



| | Del 1 al 4 de maig | Del 7 al 11 de maig | Del 14 al 18 de maig | Del 21 al 25 de maig | Del 28 al 31 de maig |
|-----------|--|--|---|--|--|
| DILLUNS | | ESPAGUETIS* AMB SALS DE TOMÀQUET S/LACTIS PEIX PLANXA amb tomàquet amanit Pa i fruita del temps | LLENTIES ESTOFADES AMB MILL PEIX PLANXA amb tomàquet i olives Pa i fruita del temps | FESTIU | SOPA DE BROU D'AU AMB FIDEUS* TRUITA DE CARBASSÓ amb cogombre i pastanaga Pa i fruita del temps |
| DIMARTS | FESTIU | AMANIDA D'ARRÒS MANDONGUILLES* MIXTES a la jardineria Pa i iogurt S/LACTOSA | ENSALADILLA RUSSA S/OU POLLASTRE AL FORN amb ceba i xampinyons Pa i iogurt S/LACTOSA | ESPAGUETIS* A LA NAPOLITANA CALAMARS ARREBOSSATS* amb enciam i blat de moro Pa i iogurt S/LACTOSA | ARRÒS MILANESA* S/OU POLLASTRE AL FORN amb ceba, tomàquet i all Pa i gelat S/LACTOSA |
| DIMECRES | ESPIRALS* AMB SALS DE TOMÀQUET I TONYINA S/LACTIS POLLASTRE AL FORN amb carbassó a daus Pa i fruita del temps | TRINXAT DE COL I PATATA PEIX PLANXA amb enciam i olives Pa i fruita del temps | FIDEUS* A LA CASSOLA LLENGUADINA AL FORN amb mèsclum d'enciams Pa i fruita del temps | PAELLA DE MUNTANYA POLLASTRE PLANXA amb enciam i olives Pa i macedònia de fruita fresca | VICHYSOISE S/LACTIS BACALLÀ AMB SALS VERDA* Pa i fruita del temps |
| DIJOUS | ESPINACS A LA CATALANA ESTOFAT DE VEDELLA amb patata i pastanaga Pa i fruita del temps | SOPA DE PISTONS* PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN amb enciam i cogombre Pa i fruita del temps | ARRÒS AMB VERDURES SALSITXES* D'AU amb cogombre i blat de moro Pa i fruita del temps | MONGETA TENDRA AMB PATATA LLUÇ ARREBOSSAT* amb enciam i pastanaga Pa i fruita del temps | BRÒQUIL AMB PATATA LLOM ARREBOSSAT* amb tomàquet i pastanaga Pa i fruita del temps |
| DIVENDRES | CIGRONS SALTEJATS AMB PERNIL* HAMBURGUESA* D'AU amb cogombre i pastanaga Pa i fruita del temps | PÈSOLS SALTATS AMB CEBA I XAMPINYONS LLUÇ AL FORN amb ceba i pastanaga Pa i fruita del temps | CREMA DE CARBASSÓ S/LACTIS AMB PERNIL* CRUIXENT PEIX PLANXA amb enciam i pastanaga Pa i fruita del temps | EMPEDRAT DE CIGRONS GALL D'INDI AMB SALS DE VERDURES Pa i fruita del temps | |

*TOTS ELS INGREDIENTS ES COMPROVARÀ QUE NO CONTINGUIN LACTOSA NI OU