

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>	FESTIU	<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	FESTIU	<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



