

# MENÚ JUNE 2018

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

ESCOLA XXV OLIMPIADA

	1 de Juny	Del 4 al 8 de Juny			
<b>DILLUNS</b>		ARRÒS AMB BOLETS  BUNYOLS DE BACALLÀ amb tomàquet provençal  Pa i fruita del temps <b>Sopar: verdura i llegum</b>			
<b>DIMARTS</b>		CREMA DE VERDURES LLOM AL FORN AMB BEIXAMEL DE COLIFLOR GRATINAT  Pa i iogurt  <b>Sopar: arròs i peix blanc</b>			
<b>DIMECRES</b>		MACARRONS AMB SOFREGIT DE VERDURES  TRUITA DE TONYINA amb cogombre i blat de moro <b>*Tastet: Xarrup de gaspatxo de síndria</b>  Pa i fruita del temps <b>Sopar: verdura i carn blanca</b>			
<b>DIJOUS</b>		CIGRONS SALTATS AMB PERNIL  POLLASTRE ROSTIT AMB ALL I JULIVERT amb pastanaga ratllada  Pa i fruita del temps <b>Sopar: verdura i peix blanc</b>			
<b>DIVENDRES</b>	AMANIDA DE LLENTIES  LLUÇ AL FORN amb enciam i cogombre  Pa i fruita del temps <b>Sopar: verdura i carn blanca</b>	ENSALADILLA RUSSA  MANDONGUILLES DE VEDELLA amb enciam i olives  Pa i fruita del temps <b>Sopar: verdura i ou</b>			

Els aliments ecològics que utilitzem en els nostres menús són: cigrons, lleties i mongetes seques, arròs, 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  
**\*TASTET DEL MES:** Xarrup de gaspatxo de síndria.

Segueix-nos a les xarxes socials  
Descobreix cada mes el consell nutricional a [blog.teno.cat](http://blog.teno.cat)

