

Menús controlats per dietistes - nutricionistes de l'Institut d'assessorament dietètic i nutricional

DINARS

Sopars
Recomanats

PRODUCTE
ECOLÒGIC

1

DILLUNS

7 AL 11 MAIG
4 AL 8 JUNY

ARRÒS AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET
CROQUETES DE POLLASTRE AMB ENCIAM I TOMÀQUET
PA I FRUITA

Crema de carbassa i patata
Bistec de vedella
Fruita

DIMARTS

ESPIRALS AMB PERNIL DOLÇ I TONYINA
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB TOMÀQUET AMANIT
PA I FRUITA

Amanida verda amb blat de moro
Lluçets arrebossats
Fruita

DIMECRES

AMANIDA CAMPERA (patata,tomàquet,pebrot i ou)
ÇAÇO AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET
PA I FRUITA

Amanida variada
Gall dindi a la planxa
Fruita

DIJOUS

CREMA TÈBIA DE PORROS I PATATES
LLOM ARREBOSSAT AMB AMANIDA
PA I FRUITA

Col.i.flor amb patata
Pollastre a la planxa
Iogurt per beure

DIVENDRES

CIGRONS ESTOFATS
TRUITA DE CARBASSÓ AMB PASTANAGA RATLLADA
PA I GELAT

Pizzeta variada
Fruita

2

DILLUNS

14 AL 18 MAIG
11 AL 15 JUNY
18 MAIG
SETMANA TEMÀTICA

MACARRONS AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET
LLUÇ AL FORN AMB CEBA I PATATA PANADERA
PA I FRUITA

Espàrrecs verds a la graella
Salmó a la planxa amb patata al calli
Fruita

DIMARTS

ARRÒS 3 DELICIES (arròs,pernil dolç i olives)
SALSITXES A LA PLANXA AMB PASTANAGA RATLLADA
PA I FRUITA

Cols de Brusel·les amb patata al vapor
Bistec de vedella a la planxa amb carbassó
Natilles

DIMECRES

LLENTIES ESTOFADES
FILET DE GALL DINDI AMB SOFREGIT DE ALL I CEBA
PA I IOGURT

Espaguettis amb xampinyons i formatge ratllat
Bacallà a la planxa amb tomàquet amanit
Iogurt

DIJOUS

ENSALADILLA RUSSA AMB TONYINA, OU DUR I OLIVES
FRICANDÓ DE VEDELLA AMB SOFREGIT DE CEBA, PEBROT I TOMÀQUET
PA I FRUITA

Verdura de temporada saltada amb pernil
Daus de gall dindi amb pastanaga i ceba
Fruita

DIVENDRES

MELÒ AMB PERNIL
PEIX FRESC DE PROXIMITAT DE VILANOVA I LA GELTRÚ AMB AMANIDA DE TONYINA
PA I FRUITA

Amanida variada
Arròs a la cubana amb tomàquet i ou ferrat
Fruita

3

DILLUNS

21 AL 25 MAIG
18 AL 22 JUNY

CREMA DE CARBASSÓ AMB CROSTONS
LLUÇ A LA MARINERA (tomàquet,ceba,all,pebrot i julivert) AMB GAMBETES
PA I FRUITA

Pastanaga ratllada amb oli i llimona
Pollastre a la planxa
Fruita

DIMARTS

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
POLLASTRE GUISAT AMB TOMÀQUET I CEBA
PA I FRUITA

Pastanaga,patata i carbassó bullits
Verat a la planxa
Fruita

DIMECRES

CIGRONS ESTOFATS
ÇAÇO ADOBAT I PASTANAGA RATLLADA
PA I FRUITA

Tomàquet amanit amb oli d'oliva verge
Lluç a la planxa
Fruita

DIJOUS

SOPA DE PEIX AMB RAP,LLUÇ I ESTRELLETES
HAMBURGUESES MIXTES AMB XAMPINYONS SALTEJATS
PA I FRUITA

Amanida variada
Truita a la francesa
Fruita

DIVENDRES

ARRÒS AMB VERDURETES CEBA, CARBASSÓ, PEBROT I TOMÀQUET
CALAMARS A L'ANDALUSA AMB PATATES FREGIDES
PA I IOGURT

Pizzeta variada
Fruita

4

DILLUNS

28 AL 1 JUNY

CREMA DE VERDURES
ÇAÇO AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET
PA I FRUITA

Amanida verda amb tonyina
Gall dindi a la planxa
Fruita

DIMARTS

COL I PATATA BULLIDA AMB GALL DINDI SALTEJAT
MANDONGUILLES AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET
PA I FRUITA

Pastanaga ratllada amb oli i llimona
Truita a la francesa
Fruita

DIMECRES

SOPA D'AU AMB FIDEUS
PEIX FRESC DE PROXIMITAT DE VILANOVA I LA GELTRÚ AMB AMANIDA DE TONYINA
PA I IOGURT

Sopa d'estrelletes
Maires arrebossades
Fruita

DIJOUS

LLENTIES ESTOFADES AMB XORIÇO
TRUITA A LA FRANCESA AMB PASTANAGA RATLLADA
PA I FRUITA

Amanida variada
Bistec de vedella a la planxa
Fruita

DIVENDRES

ARRÒS AMB TOMÀQUET
CUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA VARIADA
PA I FRUITA

Entrepà de Frankfurt
Fruita



Els làctics són productes de La Fageda
Tota la pasta, els llegums i l'arròs són ecològics
Dos fruites de temporada són ecològiques

L'últim divendres de cada mes els nens escullen el menú

L'oli de oliva és de producció ecològica
Dos cops al mes el pollastre serà de producció ecològica
Dos cops al mes el peix serà de proximitat
La bleda, carbassa, coliflor, enciam, patata i col són de procedència ecològica
Tots els dinars estan acompanyats d'un sopar recomanat

