

MENÚ RICA EN FIBRA MAIG 2018

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

ESCOLA PAU VILA PARETS

	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 LA CARBONARA CROQUETES VEGETALS amb tomàquet amanit Pa integral i fruita del temps	ARRÒS AMB VERDURES CROQUETES DE BACALLÀ amb tomàquet i enciam Pa integral i fruita del temps	AMANIDA DE PATATA CALAMARS ARREBOSSATS amb enciam i cogombre Pa integral i fruita del temps	ARRÒS MILANESA TRUITA DE CARBASSÓ amb cogombre i pastanaga Pa integral i fruita del temps
DIMARTS	FESTIU	AMANIDA D'ARRÒS MANDONGUILLES MIXTES A la jardinera Pa integral i fruita del temps	ENSALADILLA RUSSA POLLASTRE AL FORN amb ceba i xampinyons Pa integral i fruita del temps	MONGETA TENDRA AMB PATATA HAMBURGUESA MIXTA amb enciam i pastanaga Pa integral i fruita del temps	SOPA DE BROU D'AU AMB FIDEUS POLLASTRE GUISAT amb ceba, tomàquet i all Pa integral i fruita del temps
DIMECRES	ESPIRALS AMB Salsa de TOMÀQUET I TONYINA OUS DURS AL FORN Amb enciam i cogombre Pa integral i fruita del temps	TRINXAT DE COL I PATATA LLUÇ AL FORN amb ceba i pastanaga Pa integral i fruita del temps	FIDEUS INTEGRALS A LA CASSOLA LENGUADINA AL FORN amb mèsclum d'enciams Pa integral i fruita del temps	PAELLA TRUITA DE XAMPINYONS amb enciam i tomàquet Pa integral i fruita del temps	VICHYSOISE BACALLÀ AMB Salsa VERDA Pa integral i fruita del temps
DIJOUS	ESPINACS A LA CATALANA ESTOFAT DE VEDELLA amb patata i pastanaga Pa integral i fruita del temps	PÈSOLS SALTATS AMB CEBA I XAMPINYONS TRUITA CAMPEROLA amb enciam i cogombre Pa integral i fruita del temps	LLENTIES ESTOFADES AMB MILL SALSITXES D'AU amb cogombre i blat de moro Pa integral i fruita del temps	ESPAGUETIS INTEGRALS A LA NAPOLITANA LLUÇ ARREBOSSAT amb enciam i pastanaga Pa integral i fruita del temps	BRÒQUIL AMB PATATA LLOM ARREBOSSAT amb tomàquet i pastanaga Pa integral i fruita del temps
DIVENDRES	CIGRONS SALTEJATS AMB PERNIL HAMBURGUESA D'AU amb cogombre i pastanaga Pa integral i fruita del temps	SOPA DE PISTONS PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN amb enciam i cogombre Pa integral i fruita del temps	CREMA DE CARBASSÓ TRUITA DE PATATES amb enciam i pastanaga Pa integral i fruita del temps	EMPEDRAT DE CIGRONS GALL D'INDI AMB Salsa DE VERDURES Pa integral i fruita del temps	

Els aliments ecològics que utilitzem en els nostres menús són: cigrons, llenties i mongetes seques, arròs, pasta, l'oli d'amanir i, un cop per mes, el iogurt.

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 GLUTEN MAIG 2018

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

ESCOLA PAU VILA PARETS

	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* HAMBURGUESA VEGETAL amb tomàquet amanit Pa s/gluten i iogurt	ARRÒS AMB VERDURES BACALLÀ AL FORN amb tomàquet i olives Pa s/gluten i iogurt	AMANIDA DE PATATA CALAMARS PLANXA amb enciam i blat de moro Pa s/gluten i iogurt	ARRÒS MILANESA TRUITA DE CARBASSÓ amb cogombre i pastanaga Pa s/gluten i iogurt
DIMARTS	FESTIU	AMANIDA D'ARRÒS S/BLAT DE MORO MANDONGUILLES MIXTES* Pa s/gluten i fruita del temps	ENSALADILLA RUSSA* POLLASTRE AL FORN amb ceba i xampinyons Pa s/gluten i fruita del temps	MONGETA TENDRA AMB PATATA HAMBURGUESA DE POLLASTRE amb enciam i blat de moro Pa s/gluten i fruita del temps	SOPA DE BROU D'AU AMB FIDEUS S/GLUTEN POLLASTRE GUISAT amb ceba, tomàquet i all Pa s/gluten i fruita del temps
DIMECRES	ESPIRALS S/GLUTEN AMB SALS DE TOMÀQUET* I TONYINA OUS DURS AL FORN amb salsa de verdures Pa s/gluten i fruita del temps	TRINXAT DE COL I PATATA LLUÇ AL FORN amb ceba i pastanaga Pa s/gluten i fruita del temps	FIDEUS S/GLUTEN A LA CASSOLA LLENGUADINA AL FORN amb mèsclum d'enciams Pa s/gluten i fruita del temps	PAELLA TRUITA DE XAMPINYONS amb enciam i olives Pa s/gluten i fruita del temps	VICHYSOISE BACALLÀ AMB SALS 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	PÈSOLS SALTATS AMB CEBA I XAMPINYONS TRUITA CAMPEROLA amb enciam i olives Pa s/gluten i fruita del temps	LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA PEIX PLANXA amb cogombre i blat de moro Pa s/gluten i fruita del temps	ESPAGUETIS S/GLUTEN LA NAPOLITANA LLUÇ AL FORN amb enciam i pastanaga Pa s/gluten i fruita del temps	BRÒQUIL AMB PATATA LLOM AL FORN 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	SOPA D'AU PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN amb enciam i cogombre Pa s/gluten i fruita del temps	CREMA DE CARBASSÓ* TRUITA DE PATATES amb enciam i pastanaga Pa s/gluten i fruita del temps	EMPEDRAT DE CIGRONS GALL D'INDI AMB SALS 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 PORC MAIG 2018

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

ESCOLA PAU VILA PARETS

	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 CROQUETES VEGETALS amb tomàquet amanit Pa i iogurt	ARRÒS AMB VERDURES CROQUETES DE BACALLÀ amb tomàquet i olives Pa i iogurt	AMANIDA DE PATATA CALAMARS ARREBOSSATS amb enciam i blat de moro Pa i iogurt	ARRÒS AMB VERDURES TRUITA DE CARBASSÓ amb cogombre i pastanaga Pa i iogurt
DIMARTS	FESTIU	AMANIDA D'ARRÒS MANDONGUILLES DE VEDELLA A la jardineria Pa i fruita del temps	ENSALADILLA RUSSA POLLASTRE AL FORN amb ceba i xampinyons Pa i fruita del temps	MONGETA TENDRA AMB PATATA HAMBURGUESA DE VEDELLA amb enciam i blat de moro Pa i fruita del temps	SOPA DE BROU D'AU AMB FIDEUS POLLASTRE GUISAT amb ceba, tomàquet i all Pa i fruita del temps
DIMECRES	ESPIRALS AMB SALSA DE TOMÀQUET I TONYINA OUS DURS AL FORN amb salsa de verdures Pa i fruita del temps	TRINXAT DE COL I PATATA LLUÇ AL FORN amb ceba i pastanaga Pa i fruita del temps	FIDEUS A LA CASSOLA* LLENGUADINA AL FORN amb mèsclum d'enciams Pa i fruita del temps	PAELLA DE VERDURES TRUITA DE XAMPINYONS amb enciam i olives Pa i fruita del temps	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	PÈSOLS SALTATS AMB CEBA I XAMPINYONS TRUITA CAMPEROLA amb enciam i olives Pa i fruita del temps	LLENTIES ESTOFADES AMB MILL SALSITXES D'AU amb cogombre i blat de moro Pa i fruita del temps	ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA LLUÇ ARREBOSSAT amb enciam i pastanaga Pa i fruita del temps	BRÒQUIL AMB PATATA HAMBURGUESA D'AU amb tomàquet i pastanaga Pa i fruita del temps
DIVENDRES	CIGRONS SALTEJATS AMB CEBA HAMBURGUESA D'AU amb cogombre i pastanaga Pa i fruita del temps	SOPA DE BROU D'AU AMB PISTONS PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN amb enciam i cogombre Pa i fruita del temps	CREMA DE CARBASSÓ 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, pasta, l'oli d'amanir i, un cop per mes, el iogurt.

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 CRUSTACIS ABRIL 2018

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

ESCOLA PAU VILA PARETS

	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 tomàquet amanit Pa i iogurt	ARRÒS AMB VERDURES CROQUETES DE BACALLÀ amb tomàquet i olives Pa i iogurt	AMANIDA DE PATATA CALAMARS ARREBOSSATS amb enciam i blat de moro Pa i iogurt	ARRÒS MILANESA TRUITA DE CARBASSÓ amb cogombre i pastanaga Pa i iogurt
DIMARTS	FESTIU	AMANIDA D'ARRÒS MANDONGUILLES MIXTES A la jardinera Pa i fruita del temps	ENSALADILLA RUSSA* POLLASTRE AL FORN amb ceba i xampinyons Pa i fruita del temps	MONGETA TENDRA AMB PATATA HAMBURGUESA MIXTA amb enciam i blat de moro Pa i fruita del temps	SOPA DE BROU D'AU AMB FIDEUS POLLASTRE GUISAT amb ceba, tomàquet i all Pa i fruita del temps
DIMECRES	ESPIRALS AMB SALS DE TOMÀQUET* I TONYINA OUS DURS AL FORN amb salsa de verdures Pa i fruita del temps	TRINXAT DE COL I PATATA LLUÇ AL FORN amb ceba i pastanaga Pa i fruita del temps	FIDEUS A LA CASSOLA LLENGUADINA AL FORN amb mèsclum d'enciams Pa i fruita del temps	PAELLA DE VERDURES TRUITA DE XAMPINYONS amb enciam i olives Pa i fruita del temps	VICHYSOISE 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	PÈSOLS SALTATS AMB CEBA I XAMPINYONS TRUITA CAMPEROLA amb enciam i olives Pa i fruita del temps	LLENTIES ESTOFADES AMB MILL SALSITXES D'AU amb cogombre i blat de moro Pa i fruita del temps	ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA* 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	SOPA DE PISTONS PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN amb enciam i cogombre Pa i fruita del temps	CREMA DE CARBASSÓ TRUITA DE PATATES 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 CRUSTACIS