

MENÚ 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 A LA CARBONARA CROQUETES DE POLLASTRE amb tomàquet amanit Pa i iogurt Sopar: verdura i ou	ARRÒS AMB VERDURES CROQUETES DE BACALLÀ amb tomàquet i olives Pa i iogurt Sopar: verdura i llegum	AMANIDA DE PATATA CALAMARS ARREBOSSATS amb enciam i blat de moro Pa i iogurt Sopar: verdura i carn blanca	ARRÒS MILANESA TRUITA DE CARBASSÓ amb cogombre i pastanaga Pa i iogurt Sopar: verdura i llegum
DIMARTS	FESTIU	AMANIDA D'ARRÒS LLUÇ AL FORN amb ceba i pastanaga Pa i fruita del temps Sopar: verdura i llegum	ENSALADILLA RUSSA POLLASTRE AL FORN amb ceba i xampinyons Pa i fruita del temps Sopar: verdura i peix blanc	MONGETA TENDRA AMB PATATA HAMBURGUESA MIXTA amb enciam i blat de moro Pa i fruita del temps Sopar: arròs i peix blanc	SOPA DE BROU D'AU AMB FIDEUS POLLASTRE GUISAT amb ceba, tomàquet i all Pa i fruita del temps Sopar: verdura i peix blanc
DIMECRES	ESPIRALS AMB SALSA DE TOMÀQUET OUS FARCITS AMB TONYINA amb salsa de verdures Pa i fruita del temps Sopar: verdura i llegum	TRINXAT DE COL I PATATA MANDONGUILLES MIXTES a la jardineria Pa i fruita del temps Sopar: arròs i peix blanc	FIDEUS A LA CASSOLA LLENGUADINA AL FORN amb mèsclum d'enciams Pa i fruita del temps Sopar: verdura i ou	PAELLA TRUITA DE XAMPINYONS amb enciam i olives Pa i fruita del temps Sopar: verdura i llegum	VICHYSOISE BACALLÀ AMB SALSA VERDA Pa i fruita del temps Sopar: pasta i carn blanca
DIJOUS	ESPINACS AMB PATATA ESTOFAT DE VEDELLA amb patata i pastanaga Pa i fruita del temps Sopar: arròs i peix blanc	SOPA DE PISTONS PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN amb enciam i cogombre Pa i fruita del temps Sopar: verdura i peix blau	LLENTIES ESTOFADES AMB MILL SALSITXES D'AU amb cogombre i blat de moro Pa i fruita del temps Sopar: verdura i peix blanc	ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA LLUÇ ARREBOSSAT amb enciam i pastanaga Pa i fruita del temps Sopar: verdura i ou	BRÒQUIL AMB PATATA LLOM ARREBOSSAT amb tomàquet i pastanaga Pa i fruita del temps Sopar: verdura i ou
DIVENDRES	CIGRONS SALTEJATS AMB PERNIL HAMBURGUESA D'AU amb cogombre i pastanaga Pa i fruita del temps Sopar: verdura i ou	PÈSOLS SALTATS AMB CEBA I XAMPINYONS TRUITA CAMPEROLA amb enciam i olives Pa i fruita del temps Sopar: verdura i carn blanca	CREMA DE CARBASSÓ TRUITA DE PATATES amb enciam i pastanaga Pa i fruita del temps Sopar: pasta i carn blanca	EMPEDRAT DE CIGRONS GALL D'INDI AMB SALSA DE VERDURES Pa i fruita del temps Sopar: verdura i peix blanc	

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

