

MENÚ MAIG – NO CARN

MENÚ MAIG – NO CARN				
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
27 maig	28 maig	29 maig	30 maig / 31 maig	31 maig
Amanida de brots tendres, pera i formatge 	Rissoto amb quinoa amb formatge opcional 	Espaguetis integrals amb tomata (formatge opcional) 	Mongeta verda amb patata	Empedrat de cigrons (tomata, pebrot i ceba) 
Llenties guisades amb arròs	Seità a la planxa 	Lluç amb picada d'all i julivert 	Mandonguilles de quinoa i blat sarraí a la jardineria	Truita de patata i ceba 
Xips de carabassó	Enciam	Enciam i cogombre	Enciam i pastanaga	Cirerols i olives
Fruita cítrica	Fruita	 logurt natural	Fruita	Fruita cítrica
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
6 maig	7 maig	8 maig	9 maig	
Sopa de pistons amb brou de verdures 	Mongetes blanques amb suquet	Esgarraet (pebrot i bacallà) 	Coliarròs amb alloli opcional 	
Seità guisat amb pebrot, carxofa i ceba 	Remenat de bolets 	 Arròs negre amb calamarcets i gamba 	Heura a la planxa amb patata "delux" 	
Enciam	Enciam i cogombre	Enciam i olives negres	Cirerols	
Fruita	Fruita cítrica	 Orxata amb fartó 	Fruita	
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	14 maig	15 maig	16 maig	17 maig
	Llenties guisades	Puré de carabassa amb crostons de pa 	Espirals integrals al pesto amb formatge opcional 	Arròs integral i blat sarraí amb sofregit de tomata
	Truita de carabassó 	Hamburguesa de quinoa, llenties i bolets	Llobarro al forn amb ceba 	Seità a la planxa 
	Cirerols amb olives	Hummus i pastanaga	Enciam	Enciam i cogombre
	Fruita cítrica	 Mel i mató	Fruita	Fruita
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
20 maig	21 maig	22 maig	23 maig	24 maig
Bròquil amb patata	Arròs integral 3 delícies (pastanaga, pèsols i enciam)	Patates amb escalivada	Mongeta blanca amb tomata, ceba i tonyina 	Amanida capresse: tomata, mozzarella i alfàbrega 
Escalopa de seità 	Salmó amb crema de llet i bolets 	Heura al forn amb poma i pruna	Ous durs amb samfaina 	Macarrons a la bolonyesa de soja texturitzada 
Gaspatxo	Cogombre	Cirerols i olives	Guacamole amb bastonets de pastanaga	Enciam
Fruita		 logurt natural	Fruita cítrica	Fruita

- **L'alumnat celiac té el mateix menú. Pot contenir traces de gluten, ja que s'elabora en la mateixa cuina que s'elabora el menú amb gluten.**
- **Les guarnicions s'oferiran al mig de la taula.** L'alumnat podrà servir-se la quantitat que li apeteixi, supervisat pel monitor/a.
- Pa integral un dia a la setmana.
- Els estofats de llegums s'elaboren amb triturat de verdures de temporada
- **Es disposa de menú adequat per intoleràncies, celiaquies, al·lèrgies... sempre que portin la prescripció mèdica. Tret d'aquestes patologies, que estan certificades per un metge, no es farà cap excepció dels aliments del que consta el menú (abstenir-vos de posar notes com: "no li doneu tomata que no li agrada", per exemple). A l'alumnat intolerant als llegums, se'ls substitueix per arròs bullit.**
 - Els menús estan elaborats per la Dietista-Nutricionista Naila Martínez (núm. Col·legiada CAT 000919) juntament amb la Mònica Martínez, cap de cuina i la comissió de menjador de l'AFA, [seguint les recomanacions de l'Agència de Salut Pública i el Programa de Revisió de Menús Escolars a Catalunya \(PREME\).](#)
 - De vegades, per motius aliens al servei, ens podem veure obligats/des a fer canvis en el menú. Us demanem disculpes.