

ESCOLA BUFALÀ BASAL

8

Arròs amb tomàquet
Truita de patates amb
amanida (enciam, blat de moro i
olives)
Fruita del temps

Vichisoyse de porros amb crostons
Pollastre a la planxa amb ceba i pastanaga
logurt

9

Amanida d'espirls (olives negres,
blat de moro, pastanaga i salsa rosa)
Croquetes de bacallà amb
verdures saltades (ceba, carbassó i
albergínia)
Fruita del temps

Cabdells amb tonyina
Llenguado a la planxa amb pisto de verdures
Quèfir

10

Llenties estofades amb
verdures (pebrots i pastanaga)
Botifarra de pagès a la
planxa amb amanida (enciam,
tomàquet i blat de moro)
Fruita del temps i pa
integral

Salmorejo
Daus de gall dindi saltats amb patata a daus
logurt

11

FESTIU

12

Mongeta verda amb patata
Rap en salsa verda amb
arròs pilaf
logurt natural

Amanida completa
Ous trencats amb pernil i xampinyons
Sindria

15

Macarrons a la
bolonyesa de verdures (salsa de
tomàquet, ceba, pastanaga i carbassó)
Hamburguesa de vedella a la
planxa amb amanida (enciam,
olives i blat de moro)
Fruita del temps

Saltat d'espàrrecs i alls tendres
Sardines al forn amb tomàquet amanit
logurt

16

Amanida d'arròs
(blat de moro, olives i pastanaga)
Lluç a la mussolina d'all amb
patata panadera al forn
Fruita del temps

Bròquil a la gallega
Llom a la planxa amb verdures saltades
Bol de iogurt amb fruita

17

Tricolor de verdures
(mongeta verda, pastanaga i patata)
Pernilets de pollastre a
les herbes provençals amb
amanida (enciam, tomàquet i
olives)
logurt natural

Pèsols saltats amb ceba
Salmó al "papillot" amb albergínia al forn
Fruita del temps

18

Crema de carbassa amb
crostons
Bacallà al forn amb amanida
de quinoa (pastanaga, tomàquet, blat
de moro, olives i cogombre)
Fruita del temps i pa
integral

Amanida de tomàquet, formatge fresc i alvocat
Ous farcits amb xips de moniato
Quallada

19

Cigrons guisats amb
espinacs
Truita francesa amb
formatge i amanida (enciam,
tomàquet i cogombre)
Fruita del temps

Amanida verda
Gall dindi arrebossat amb pastanaga baby
logurt amb nous

22

Trinxat de verdures
(col i patata)
Magra de porc en salsa
agredolça amb pebrots i
ceba
Fruita del temps

Amanida capresse
Orada al forn amb porros i carbassó
Quallada amb mel

23

Llacets amb salsa de
formatge
Crestes de tonyina amb
amanida (enciam, blat de moro i
olives)
Fruita del temps

Gaspaxo amb cogombre picat
Remenat d'ous amb verdures
logurt

24

Tímbal d'arròs amb samfaina
(tomàquet, pebrots, ceba i albergínia)
Truita francesa amb amanida
(enciam, tomàquet i pastanaga)
Fruita del temps i pa integral

Amanida mixta
Crep casolà de pernil i formatge
logurt

25

Mongetes blanques saltades
amb bacó
Contra cuixa de pollastre a
l'allet amb ceba i pastanaga
al forn
Fruita del temps

Amanida russa
Salsitxes de porc amb tomàquet a la provençal
logurt

26

Amanida de patata (tomàquet,
ou dur i olives negres)
Peix fresc segons mercat al
forn amb amanida (enciam i
cogombre)
logurt natural

Quinoa saltada amb pebrots escalivats i daus
de vedella
Meló

29

Arròs 3 delícies (pastanaga,
pèsols i pernil dolç)
Truita de carbassó amb
amanida (enciam, tomàquet i
olives)
Fruita del temps

Amanida de l'hort
Broqueta de pollastre a la planxa amb ceba
confitada
logurt

30

Bròquil amb patata
Caella al forn amb saltat
cuscús i verdures (panses,
pebrots i pastanaga)
Fruita del temps

Mongeta verda saltada amb bacó
Bunyols de bacallà amb amanida
logurt

TORNADA A L'ESCOLA

EN TOTS ELS ÀPATS S'INCLOU PA I AIGUA
*PROPOSTA DE SOPARS A DIARI

Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 3-8 anys: Primera setmana 570 kcal, HC 66g, Lip. 18g, Prot. 36g - Segona setmana 591 kcal, HC 69g, Lip. 18.5g, Prot. 37g - Tercera setmana 581 kcal, HC 68g, Lip. 18g, Prot. 36.7g - Quarta setmana 595 kcal, HC 68g, Lip. 19g, Prot. 38g - Cinquena setmana 612 kcal, HC 71g, Lip. 20g, Prot. 37g. Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 9-13 anys: Primera setmana 738 kcal, HC 81g, Lip. 26g, Prot. 45g - Segona setmana 743 kcal, HC 78g, Lip. 27g, Prot. 47g - Tercera setmana 737 kcal, HC 79g, Lip. 26g, Prot. 46.7g - Quarta setmana 739 kcal, HC 77.8g, Lip. 28g, Prot. 43.9g - Cinquena setmana 778 kcal, HC 82.4g, Lip. 28.7g, Prot. 47.6g.