

DILLUNS



DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



		1 mongetes tendra ,patates i pastanaga cuixa de porc amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	2 Macarrons amb sofregit de tomàquet truita de patates amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	3 FESTA
6 FESTA	7 Fideuà (sèpia,gambetes ,fumet de peix) calamars romana amb enciam i olives gelatina	8 Cigrons sofregit de ceba i tomàquet truita carbassó amb enciam i daus cogombre Fruita de temporada Menú de 4rt	9 Bròquil saltat a l'all amb patates pollastre a l'ast amb barreja d'enciams i pastanaga Fruita de temporada	10 Amanida verda amb ,pipes i poma* paella de peix (sèpia , gambetes, fumet de peix) Fruita de temporada
13 fesolets saltats amb arròs llarg ,pastanaga i tomàquet filet de lluç planxa amb enciam i pipes Fruita de temporada	14 Mongetes tendra amb daus patates Amanida lleties amb vinagreta suau(tomàquet ,olives i tonyina) Fruita de temporada	15 Arròs del Deltre tres delícies amb verdures de temporada pollastre (criats en llibertat)rostit amb patates al forn maduixes	16 Espaguetis integrals amb bolonyesa de verdures Truita patates i ceba amb barreja d'enciams i pastanaga Fruita de temporada	17 Amanida de l'hort (tomàquet,enciam,ceba patates) Daus de gall dindi amb verduretes i muntanyeta de cuscús Fruita de temporada
20 Macarrons amb sofregit de tomàquet filet de llenguadina amb olives i mezclum enciams Fruita de temporada *parvulari verdura	21 Paella de verdures (tomaquet, mongeta tendra ,pebrot) botifarra de porc amb salsa tomàquet Fruita de temporada	22 Menú fi de curs Pasta blanca amb tonyina pollastre amb enciam Gelats de gel	 BON ESTIU!! 	



Son ecològics :
pastes, arròs i llegums
Dilluns ,dimecres
divendres: **pa integral de fleca del barri** on cada dia s'elabora el pa de manera tradicional .

Menja fruita i verdura, 5 al dia



La fruita serà de proximitat : poma, maduixa , albercoc, melo , sindria

Productes frescos i de proximitat us recomanem Prioritzar-los! Més frescos, més aroma, més gust i nutrients

Els alumnes de 4rt han fet un projecte d'alimentació sostenible i com a cloenda realitzarem el menú que han elaborat.

Menú validat per Dietistes
Nutricionistes co-legiades: CAT
Nº0681

CESNUT
NUTRICION
Consultoria Nutricional