

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
FESTA	11 Paella de verdures pollastre amb enciam i olives Fruita de temporada	12 Cigrons cuits amb verdures (ceba, pebrot i carbassa) Filet de lluç al forn a l'allet amb enciam Fruita de temporada	13 Sopa de verdures amb pasta Truita de patates i ceba amb enciam i olives Fruita de temporada	14 Mongetes tendra, pastanaga i daus de patates Cuixa de pollastre planxa a les herbes provençals i cous-cous Fruita de temporada	Son ecològics : pastes, arròs ,llegums , bròquil , pastanaga , La fruita serà de proximitat : poma, pera , taronja, ... logurt de granja km 0 sense sucre <u>Us prosem seguir una alimentació saludable</u> -Augmentar consum pa, pasta , arròs integral . i llegums -Reduir carns processades -Menjar més verdures , hortalisses crues i cuites -Introduir la proteïna vegetal variada en 2º plats . Opta pels aliments de temporada i de proximitat . Seguim el projecte de: Ens ho mengem tot per evitar el malbaratament alimentari al menjador
17 Llenties amb verdures saltades pollastre amb enciam i daus de tomàquet Fruita de temporada	18 Espaguetis amb bolonyesa vegetal Filet de llenguadina arrebossat casolà amb barreja d'enciams TARONJA ENS HO MENGEM TOT	19 Arròs llarg tres delícies (olives, tomàquet, pastanaga) Salsitxes porc a la planxa amb samfaina Fruita de temporada	20 Mongeta seques guisades (ceba, pastanaga, pebrot) truita amb tomàquet i blat de moro Fruita de temporada	21 Crema pastanaga i porros amb rostes Pollastre al forn a la llimona amb enciams i olives Fruita de temporada	
24 Bròquil amb patata Estofat de porc amb salsa i xampinyons Fruita de temporada	25 Brou de verdures amb pasta Filet de bruixa enfarinat casolà amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	26 Arròs amb sofregit de tomàquet ou dur amb patates Fruita de temporada	27 cigrons guisats amb verdures Hamburguesa de pollastre amb enciam Fruita de temporada	28 Macarrons amb sofregit de tomàquet pollastre arrebossat amb enciam i olives Macedònia de fruites	MENÚ ESCOLLIT PER 6È

Menú validat per Dietistes Nutricionistes co-legiades: CAT N°0681

RF

CESNUT
NUTRICION
Consultoria Nutricional

BARCELONA
SOSTENIBLE

ESCOLES + SOSTENIBLES