



# MES MAIG

## ESCOLA DURAN I BAS



## MENÚ S / CARN

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

2 Llacets amb sofregit de tomàquet i orenga  
Truita de patata amb enciam i pastanaga rallada  
Iogurt natural de granja

3 Arròs tropical (pinya, olives, pèsols)  
croquetes d'espínacs amb enciam  
Fruita de temporada

4 Trinxat de bledes amb patata a l'allet  
H. de verdures i muntanyeta de cous-cous  
Fruita de temporada

5 Mongetes seques saltades amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet)  
Filet de llenguadina amb enciam  
Fruita de temporada

**La fruita serà de proximitat KM0 i : poma , pera , taronja,maduixa ,cirera, plàtan**



**Son ecològics : pastes, arròs ,llegums , hamburgueses vegetals**

**Aquests mes proposem la Jornada del HAWAII Esperem que els infants gaudeixin de les activitats i del menjar**

**Iogurt GREC de granja km 0 , per reduir el plàstic utilitzem envasos grans**



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



Consultora Nutricional



8 Lenties saltades amb arròs  
Hamburguesa vegetal planxa amb barreja d'enciams i pipes de girasol  
Iogurt natural de granja

9 **PROJECTE ENS HO MENGEM TOT**  
**Macarrons amb tomàquet**  
**Filet de lluç forn amb barreja d'enciams**  
**TARONJA**

10 Vichysoise (carbassó i porros) amb crotons  
croquetes d'espínacs amb Herbes provençals amb cuscús  
Fruita de temporada

11 Arròs llarg 3 verdures  
Truita francesa amb enciam i pastanaga  
Fruita de temporada

12 Bròquil ,pastanaga, patates  
f. de bruixa amb tomàquet i olives  
Fruita de temporada

15 Brou de verdures amb pasta i llegum cretes tonyina amb patates fregides  
Iogurt natural de granja

16 Regirat de verdures (mongetes tendra, pastanaga, patata, pèsols)  
\*maionesa opcional  
Filet de bruixa amb picada d'allets amb enciam  
Fruita de temporada

17 Espirals amb alfàbrega i formatge h. de verdures a la planxa amb samfaina  
Fruita de temporada

18 Cigrons estofat amb verdures  
croquetes de bacallà amb enciam i pastanaga  
Fruita de temporada

19 Paella de verdures (ceba,pebrot,pastanaga) ou dur amb enciam i pastanaga  
Fruita de temporada

22 Amanida de pasta (espirals, enciam, pastanaga)  
filet de lluç amb patata  
Iogurt natural de granja

23 Bròquil i coliflor amb patates i picada d'alls  
Hamburguesa de verdures amb enciam i olives  
Fruita de temporada

24 Arròs 3 delícies (blat de moro, pastanaga,pèsols)  
Truita de patates amb enciam i tomàquet  
Fruita de temporada

25 Amanida de l'hort (barreja d'enciams, patata tomàquet, olives, pastanaga i vinagreta)  
Lenties saltades de verdures  
Fruita de temporada

26 **Menú triat de sisè ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET**  
**croquetes de bacallà amb enciam**  
**FLAM**

29 Arròs amb sofregit de tomàquet  
Truita francesa amb pastanaga i enciam  
Iogurt natural de granja

30 Mongetes seques estofades  
Cretes de tonyina amb mesclum d'enciams i tomàquet amanit  
Fruita de temporada

31 **JORNADA DE HAWAII**  
**Macarrons hawaiana (formatge i pinya)**  
**Teriyaki chicken**  
**GELAT**

