

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
FESTA	11 Paella de verdures Mandonguilles de s/ sense gluten porc i vedella amb pastanaga i pèsols Fruita de temporada	12 Cigrons cuits amb verdures (ceba , pebrot i carbassa) Filet de lluç al forn a l'allet amb enciam logurt de granja natual	13 Sopa de verdures amb pasta s/ gluten 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 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</u> <u>alimentació saludable</u> -Augmentar consum pa, pasta , arròs integral . i llegums -Reducir 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 filet d'au amb enciam i daus de tomàquet logurt de granja natural	18 Espaguetis amb bolonyesa vegetal Filet de llenguadina amb barreja d'enciams TARONJA <u>ENS HO MENGEM TOT</u>	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 de formatge i ceba amb tomàquet i blat de moro Fruita de temporada	21 Crema pastanaga i porros Pollastre al forn a la llimona amb enciams i olives Fruita de temporada	<u>MENÚ ESCOLLIT PER 6È</u> 28 Macarrons amb sofregit de tomàquet pollastre planxa amb enciam i olives Macedònia de fruites
24 Bròquil amb patata gratinat estofat de porc amb salsa i xampinyons logurt de granja natural	25 Brou de verdures amb pasta s/g 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 s/g vedella amb enciam Fruita de temporada		

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



ESCOLES + SOSTENIBLES