



MES MAIG

ESCOLA DURAN I BAS



MENÚ S/ GLUTEN

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Lacets s/g amb sofregit de tomàquet i orenga
Trita de patata amb enciam i pastanaga rallada
iogurt natural de granja

3 Arròs tropical (pinya, olives, pèsols)
filet d'au amb barreja d'enciams
Fruita de temporada

4 Trinxat de bledes amb patata a l'allet
Mandonguilles de vedella s/g amb salsa
Fruita de temporada

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

s/g: sense gluten
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



PROJECTE

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

10 Michysoise (carbassó i porros)
Pollastre rostit al forn amb Herbes provençals
Fruita de temporada

11 Arròs llarg 3 verdures
Trita francesa amb pernil dolç amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

12 Bròquil, pastanaga, patates magre planxa amb tomàquet i olives
Fruita de temporada

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 s/g amb alfàbrega i formatge
Botifarra de porc s/g a la planxa amb samfaina
Fruita de temporada

18 Cigrans estofat amb verdures
pollastre amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

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

23 Bròquil i coliflor amb patates i picada d'alls
Hamburguesa de vedella s/g amb enciam i olives
Fruita de temporada

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

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

26 **Menú triat de sisè**
ESPAGUETIS s/g AMB TOMÀQUET
POLLASTRE AMB ENCIAM
postre s/g

30 Mongetes seques estofades
F. de lluç amb mesclum d'enciams i tomàquet amanit
Fruita de temporada

31 **JORNADA DE HAWAII**
Macarrons s/g hawaiina (formatge i pinya)
Teriyaki chicken
GELAT s/g



8 Llenties saltades amb arròs
Hamburguesa vegetal s/g planxa amb barreja d'enciams i pipes de girasol
iogurt natural de granja

15 Brou de verdures amb pasta s/g i llegum
Pollastre planxa amb patates fregides
iogurt natural de granja

22 Amanida de pasta s/g (espirals, enciam, pastanaga)
Daus d'estofat de porc amb patata
iogurt natural de granja

29 Arròs amb sofregit de tomàquet
Trita francesa amb pastanaga i enciam
iogurt natural de granja