

COBISA

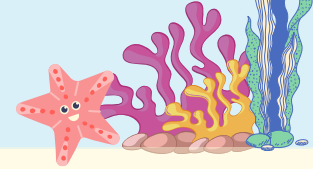


MES JUNY



ESCOLA DURAN I BAS

MENU BASAL



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			<p>1 Mongetes tendra , patates i pastanaga</p> <p>Salsitxes de porc planxa enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>2</p> <p>FESTA</p>
<p>5</p> <p>FESTA</p>	<p>6 Espaguetis amb belonyesa de verdures (pebrot, carbassó, pastanaga, ceba) hamburguesa de verdures amb enciam i olives logurt de granja</p>	<p>7 Arròs 3 delícies olives, blat de moro, pastanaga Filet d'au planxa amb barreja d'enciams Fruita de temporada</p>	<p>8 Cigrons amb espinacs i sofregit de ceba i tomàquet Trita de carbassó amb enciam i daus de cogombre Fruita de temporada</p>	<p>9 Bròquil saltat a l'all amb patates Estofat de porc Amb daus i pastanaga Fruita de temporada</p>
<p>12 Amanida de Lenties amb vinagreta suau (tomàquet, olives , tonyina) mandonguilles de vedella amb xampinyons logurt de granja</p>	<p>13 Arròs blanc amb sofregit de tomàquet i ceba Filet de lluç arrebossat casolà amb barreja d'enciams Fruita de temporada</p>	<p>14 Crema de pastanaga , api, i carbassa amb rostes de pa Pollastre al forn amb muntanyeta de cuscús Fruita de temporada</p>	<p>15 Fesolets saltejats amb all, ceba, pastanaga i arròs llarg salsitxes de porc planxa amb enciam i cogombre Fruita de temporada</p>	<p>16 Fideuà (fumet de peix , sèpia) calamars romana amb mesclum d'enciams Fruita de temporada</p>
<p>19 Arròs tres verdures (pebrot, ceba, carbassó) Filet de llenguadina amb enciam i olives logurt de granja</p>	<p>20 Amanida de Hort (patata, tomàquet, pastanaga) Hamburguesa de vedella amb enciam Fruita de temporada</p>	<p>21 Lenties saltades amb verdures croquetes de bacallà amb enciam i pastanaga Gelat</p>	<p>22 FI DE CURS Macarrons amb tomàquet gratinats amb formatge pollastre arrebossat amb patates xips Fruita de temporada</p>	<p>23</p> <p>VACANCES</p>

Les fruites i hortalisses són aliments molt importants en una alimentació saludable. Aprofitem a l'estiu que tenim gran varietat.

La fruita serà de proximitat KMO i : poma, pera taronja, mandarina plàtan



Son ecològics : pastes, arròs , llegums , hamburgueses vegetals

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

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

