



COBISA



MES JUNY

ESCOLA DURAN I BAS

MENU SENSE CARN



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			<p>1 Mongetes tendra , patates i pastanaga</p> <p>Truita francesa amb formatge 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 lluç planxa amb barreja d'enciams</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>8 Cigrons amb espinacs i sofregit de ceba i tomàquet</p> <p>Truita de carbassó amb enciam i daus de cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>9 Bròquil saltat a l'all amb patates</p> <p>crestes tonyina amb enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>12 Amanida de Llenties amb vinagreta suau (tomàquet, olives ,tonyina) truita francesa amb enciam logurt de granja</p>	<p>13 Arròs blanc amb sofregit de tomàquet i ceba</p> <p>Filet de lluç arrebossat casolà amb barreja d'enciams</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14 Crema de pastanaga , api, i carbassa amb rostes de pa hamburguesa de verdures amb muntanyeta de cuscús</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>15 Fesolets saltejats amb all, ceba, pastanaga i arròs llarg bacallà planxa amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>16 Fideuà (fumet de peix ,sèpia)</p> <p>calamars romana amb mesclum d'enciams</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>19 Arròs tres verdures (pebrot, ceba, carbassó)</p> <p>Filet de llenguadina Al forn amb enciam i olives</p> <p>logurt de granja</p>	<p>20 Amanida de Hort (patata, tomàquet, pastanaga)</p> <p>Hamburguesa de verdures amb enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21 Llenties saltades amb verdures</p> <p>croquetes de bacallà amb enciam i olives</p> <p>Gelat</p>	<p>22 FI DE CURS</p> <p>Macarrons amb tomàquet gratinats amb formatge filet de lluç amb patates xips</p> <p>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 GREG de granja km 0 , per reduir el plàstic utilitzem envasos grans

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

