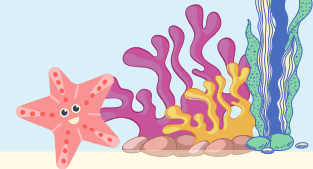


**COBISA**



**MES JUNY**



**ESCOLA DURAN I BAS**

**MENUS / OU**

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><b>FESTA</b></p>
<p>5</p> <p><b>FESTA</b></p>	<p>6 Espaguetis amb melonyesa 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 f. de lluç 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 Llenties amb vinagreta suau (tomàquet, olives ,tonyina) mandonguilles de vedella s/ pu amb xampinyons logurt de granja</p>	<p>13 Arròs blanc amb sofregit de tomàquet i ceba Filet de lluç planxa 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) bacallà planxa amb mesclum d'enciams Fruita de temporada</p>
<p>19 Arròs tres verdures (pebrot, ceba, carbassó ) Filet de llenguadina Al forn amb enciam i olives logurt de granja</p>	<p>20 Amanida de Hort (patata, tomàquet, pastanaga) Hamburguesa de vedella s/ou amb enciam Fruita de temporada</p>	<p>21 Llenties saltades amb verdures bacallà amb enciam i olives Gelat</p>	<p>22 <b>FI DE CURS</b> Macarrons amb tomàquet gratinats amb formatge pollastre planxa amb patates xips Fruita de temporada</p>	<p>23</p> <p><b>VACANCES</b></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



CESNUT NUTRICION CONSULTORA NUTRICIONAL