



COBISA



MES JUNY

ESCOLA DURAN I BAS

S/ P. DE VACA



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 Gelatina</p>	<p>7 Arròs 3 delícies olives,blat de moro,pastanaga</p> <p>Filet d'au planxa amb barreja d'enciams 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 Fruita de temporada</p>	<p>9 Bròquil saltat a l'all amb patates</p> <p>Estofat de porc Amb daus i pastanaga Fruita de temporada</p>
<p>12 Amanida de Lenties amb vinagreta suau (tomàquet, olives ,tonyina) hamburguesa d'au amb enciam Gelatina</p>	<p>13 Arròs blanc amb sofregit de tomàquet i ceba</p> <p>Filet de lluç arrebossat casolà amb barreja d'enciams Fruita de temporada</p>	<p>14 Crema de pastanaga , api, i carbassa</p> <p>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)</p> <p>calamars romana amb mesclum d'enciams Fruita de temporada</p>
<p>19 Arròs tres verdures (pebrot, ceba, carbassó)</p> <p>Filet de llenguadina Al forn amb enciam i olives Gelatina</p>	<p>20 Amanida de Hort (patata, tomàquet, pastanaga)</p> <p>Hamburguesa d'au amb enciam Fruita de temporada</p>	<p>21 Lenties saltades amb verdures</p> <p>bacallà amb enciam i olives Gelat de gel</p>	<p>22 FI DE CURS</p> <p>Macarrons amb tomàquet</p> <p>pollastre 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 KM0 i : poma, pera taronja,mandarina plàtan



Son ecològics : pastes, arròs ,legums , 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

