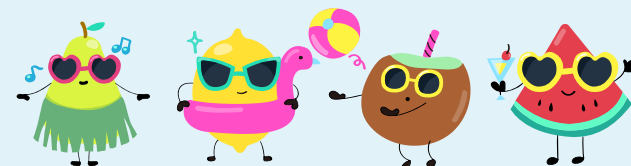


MES JUNY

ESCOLA DURAN I BAS



PROPOSTA DE SOPARS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	SABIES QUE...
<p>Tot àpat ha d'incloure: VERDURA O AMANIDA + HIDRATS DE CARBONI + PROTEÏNES + FRUITA O IOGURT</p> <p>Carn blanca: pollastre, gall dindi, conill...</p> <p>Carn vermella: porc, vedella...</p> <p>Peix blau: salmó, tonyina...</p> <p>Peix blanc: lluç, dorada, bruixa...</p>			<p>1 Sopa d'au amb pasta</p> <p>ou dur amb patata caliu</p> <p>Fruita / logurt natural</p>	<p>2</p> <p>FESTA</p>	<p>L'ALBERCOC</p> <p>✓ És una important font de betacarotens, els quals es transformen en vitamina A en el nostre organisme.</p> <p>✓ Comparat amb altres fruites, la seva aportació energètica és bastant baixa, a causa de la seva elevada quantitat d'aigua.</p> <p>✓ A més, també aporta potassi i vitamina C.</p> <p>✓ Els albercocs més dolços i sucosos es poden trobar entre maig i setembre.</p>
<p>5</p> <p>FESTA</p>	<p>6 Crema de carbassó, bròquil, porro i patata</p> <p>Truita de patates amb pastanaga i amanida variada</p> <p>Fruita</p>	<p>7 Arròs 3 delícies (pastanaga, pèsols, blat de moro)</p> <p>Peix blanc a la planxa amb salsa verda</p> <p>Fruita / logurt natural</p>	<p>8 PLAT ÚNIC COMPLET</p> <p>Pasta de llegums amb salsa de tomàquet, orenga i toc de formatge</p> <p>Fruita / logurt natural</p>	<p>9 Amanida de patata campera</p> <p>Carn blanca a la planxa amb amanida variada</p> <p>Fruita / logurt natural</p>	
<p>12 Sopa de peix amb pasta fina</p> <p>Peix blau amb patata caliu</p> <p>Fruita</p>	<p>13 Crema de llegums amb verdures i crostons</p> <p>Remenat de xampinyons i daus de pernillet amb amanida variada</p> <p>Fruita / logurt natural</p>	<p>14 Arròs saltat amb ceba, carbassó i pastanaga</p> <p>Peix blau al forn amb llit de ceba</p> <p>Fruita / logurt natural</p>	<p>15 Minestra de verdures amb daus de patata</p> <p>Carn blanca arrebossada casolana amb amanida variada</p> <p>Fruita / logurt natural</p>	<p>16 PLAT ÚNIC COMPLET</p> <p>Pizza casolana de pernil dolç, pinya, formatge i toc d'orenga amb amanida variada</p> <p>Fruita / logurt natural</p>	
<p>19 Crema tèbia al gust amb crostons</p> <p>Ous farcits de tonyina amb toc de salsa rosa i amanida variada</p> <p>Fruita</p>	<p>20 PLAT ÚNIC COMPLET</p> <p>Wok d'arròs integral saltat amb verdures de temporada i daus de carn vermella amb toc de soja</p> <p>Fruita / logurt natural</p>	<p>21 Mongeta tendra amb patates i oli d'oliva</p> <p>pollastre al forn amb carbassó</p> <p>Fruita</p>	<p>22 PLAT ÚNIC COMPLET</p> <p>Amanida de llegums amb vegetals, tonyina i ou dur</p> <p>logurt natural</p>	<p>23</p> <p>VACANCES</p>	



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

