

## Dinars escolars amb suggeriments per al sopar

\* Tots els àpats s'acompanyen amb **pa normal o integral i aigua**

### MENÚ SENSE CARN

### ESCOLA EL CASTELLOT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
31	1	<b>DIVERVEGGIE</b>	3	4
<p><b>1er:</b> Amanida d'arròs integral amb poma, pinya, tonyina, enciam i ou</p> <p><b>2on:</b> Bacallà al forn</p> <p><b>Postres:</b> Iogurt</p> <p><i>Crema de verdures amb calamars saltejats. Fruita</i></p>	<p><b>1er:</b> Mongeta verda i patata</p> <p><b>2on:</b> <b>Trita de tonyina</b> amb samfaina</p> <p><b>Postres:</b> Pera</p> <p><i>Palometa a la planxa i amanida de patata. Fruita</i></p>	<p><b>1er:</b> Llenties guisades</p> <p><b>2on:</b> Varettes de verdures al forn amb enciam i tomàquet amanit</p> <p><b>Postres:</b> Plàtan</p> <p><i>Crema de pastanaga i carbassa amb daus de formatge i torradetes. Iogurt</i></p>	<p><b>1er:</b> Ensaladilla russa amb ou, tonyina i maionesa</p> <p><b>2on:</b> <b>Hamburguesa vegetal</b> amb enciam i pastanaga ratllada</p> <p><b>Postres:</b> Síndria</p> <p><i>Pizza casolana de formatges Fruita</i></p>	<p><b>1er:</b> Amanida d'espirls (enciam, tomàquet, pastanaga, <b>sense pernil</b> i olives)</p> <p><b>2on:</b> Lluç arrebossat al forn amb enciam i olives</p> <p><b>Postres:</b> Préssec</p> <p><i>Amanida amb fruita i pa torrat Fruita</i></p>
7	8	9	<b>DIA DEL BAGES</b>	11
<p><b>1er:</b> Crema d'espínacs</p> <p><b>2on:</b> <b>Trita</b> amb xampinyons</p> <p><b>Postres:</b> Síndria</p> <p><i>Amanida de tomàquet, arròs i lluç a la planxa. Fruita</i></p>	<p><b>1er:</b> Amanida variada (enciam, pastanaga, blat de moro i olives)</p> <p><b>2on:</b> Fideuà</p> <p><b>Postres:</b> Iogurt natural</p> <p><i>Gaspatxo amb orada al forn i patates. Fruita</i></p>	<p><b>1er:</b> Arròs a la jardineria</p> <p><b>2on:</b> Trita de carbassó i formatge amb amanida (escarola, tomàquet i blat de moro)</p> <p><b>Postres:</b> Albergocs</p> <p><i>Vichyssoise amb torrada de tonyina. Iogurt</i></p>	<p><b>1er:</b> Brou del Peregrí amb pasta</p> <p><b>2on:</b> <b>Bacallà a la manresana</b> *amanida verda</p> <p><b>Postres:</b> Préssec</p> <p><i>Quinoa amb saltejat de verdures. Fruita</i></p>	<p><b>1er:</b> Amanida de cigrons (cigrons, enciam, cogombres, olives, ceba i tomàquet)</p> <p><b>2on:</b> <b>Bunyols de bacallà</b> amb patates fregides</p> <p><b>Postres:</b> Plàtan</p> <p><i>Crema de verdures amb fruita i coquetes d'arròs. Fruita</i></p>
14	<b>C! DIA CORPUS CULINARI CATALÀ</b>	16	17	18
<p><b>1er:</b> Arròs 3 delícies <b>sense pernil</b></p> <p><b>2on:</b> Trita de patata i ceba amb rodanxes de tomàquet i orenga</p> <p><b>Postres:</b> Préssec</p> <p><i>Saltejat de bledes i patates amb calamars a la planxa. Fruita</i></p>	<p><b>1er:</b> Macarrons del cardenal <b>sense carn</b></p> <p><b>2on:</b> Mandonguilles de peix *amanida verda</p> <p><b>Postres:</b> Gelat de terrina</p> <p><i>Entrepà de truita d'espínacs. Macedònia</i></p>	<p><b>1er:</b> Minestra de verdures</p> <p><b>2on:</b> <b>Hamburguesa vegetal</b> amb enciam i pastanaga ratllada</p> <p><b>Postres:</b> Macedònia</p> <p><i>Lluç amb patates al forn i amanida. Iogurt</i></p>	<p><b>1er:</b> Empedrat de mongetes</p> <p><b>2on:</b> <b>Trita a la francesa</b> amb enciam, remolatxa i blat de moro</p> <p><b>Postres:</b> Meló</p> <p><i>"Salmorejo" i llenguado arrebossat amb patata al caliu. Fruita</i></p>	<p><b>1er:</b> Crema freda de carbassó amb formatge</p> <p><b>2on:</b> <b>Llenties amb arròs</b></p> <p><b>Postres:</b> Albergocs</p> <p><i>Hamburguesa de peix amb enciam i tomàquet. Fruita</i></p>
21	22	<p><b>BONES VACANCES ENS RETROBEM AL SETEMBRE!</b></p>		
<p><b>1er:</b> Espirls amb tomàquet i formatge</p> <p><b>2on:</b> <b>Bunyols de bacallà</b> amb amanida</p> <p><b>Postres:</b> Meló</p> <p><i>Sèpia saltejada amb amanida d'arròs. Iogurt</i></p>	<p><b>1er:</b> Vichyssoise</p> <p><b>2on:</b> Pizza casolana de formatge i verdures</p> <p><b>Postres:</b> Gelat de gel</p> <p><i>Amanida de patata amb tonyina. Fruita</i></p>			

A l'estiu, és més fàcil descuidar l'alimentació. Tot i això, si ens ho planifiquem bé l'estiu pot ser un gran aliat per l'alimentació saludable ja que la terra ens brinda tota classe de fruites i verdures. És una temporada d'abundància que hauríem d'aprofitar per mantenir vitamines, minerals, fibra i hidratació al màxim.