



# MENÚ MAIG 2019

Els nostres menús s'elaboren amb:

*Fruïtes i verdures de temporada-ecològiques i/o de proximitat.*

*Llegums, arròs i pasta ecològics. Carns i aus de proximitat.*

*Peix fresc del Mediterrani. Pa acabat de fer i salses pròpies.*

*Formatge Fresc de Can Pere i iogurt de la Fageda.*

<b>FESTA</b>				
		Dc. 1	Dj. 2	Dv. 3
			<b>PATATA I VERDURA ECO BULLIDA</b> (segons mercat) <b>PEIX AL FORN I AMANIDA ECO</b> (brots tendres, pastanaga i blat de moro) <b>IOGURT</b>	<b>AMANIDA DE MARISC</b> (enciam, gambes, tonyina, cranc) <b>ARRÒS ECO MARINERA</b> (sofregit de tomàquet, sípia i marisc) <b>FRUITA</b>
Dii. 6	Dm. 7	Dc. 8	Dj. 9	Dv. 10
<b>LLENTIES GUISADES ECO</b> (llenties, ceba, tomàquet, pastanaga, all, llorer, xoriço ferradura D.O. Rioja) <b>MANDONGUILLES GUISADES I XAMPINYONS</b> (porc, vedella) <b>FRUITA</b>	<b>ARRÒS AMB TOMAQUET ECO</b> (arròs del Delta, sofregit de tomàquet) <b>BROTXETA DE POLLASTRE I AMANIDA</b> (enciam, blat de moro, olives) <b>IOGURT</b>	<b>PATATA I VERDURA ECO BULLIDA</b> (patata, bledes) <b>PEIX PLANXA I AMANIDA ECO</b> (enciam, col llombarda, tomàquet) <b>FRUITA</b>	<b>MACARRONS ECO AMB BOLONYESA DE SEITAN</b> (pasta, tomàquet, ceba, pastanaga, seitan) <b>TRUITA FRANCESA I AMANIDA ECO</b> (enciam, pastanaga, cèleri) <b>FRUITA</b>	<b>CREMA DE VERDURES ECO</b> (carbassó, ceba, porro, patata, api, bledes, espinacs) <b>POLLASTRE ROSTIT I PATATES ROSSES</b> <b>FRUITA</b>
Dii. 13	Dm. 14	Dc. 15	Dj. 16	Dv. 17
<b>ARRÒS TRES DELÍCIES ECO</b> (arròs del Delta ECO, pernil, pastanaga, pèsols) <b>TRUITA DE TUNYINA I AMANIDA ECO</b> (brots tendres, cogombre, tomàquet) <b>FRUITA</b>	<b>CREMA DE CIGRONS I CARBASSA</b> (cigrons, carbassa, ceba, porro, patata) <b>POLLASTRE ADOBAT I AMANIDA</b> (enciam, col llombarda, blat de moro) <b>FRUITA</b>	<b>ENTREMESOS AMB OU DUR</b> (amanida eco, embotits variats, ou) <b>PEIX I PATATES AL FORN</b> <b>FRUITA</b>	<b>SOPA DE BROU</b> (vegetals i carns: vedella, pollastre, porc) <b>ESTOFAT DE VEDELLA AMB PÈSOLS I PASTANAGA</b> <b>FRUITA</b>	<b>PATATA I VERDURA ECO BULLIDA</b> (patata, mongeta verda) <b>CALAMARS ANDALUSSA I AMANIDA ECO</b> (enciam, pastanaga, germinats) <b>IOGURT</b>
Dii. 20	Dm. 21	Dc. 22	Dj. 23	Dv. 24
<b>AMANIDA DE PATATA</b> (patata, tomàquet, ou dur, tonyina i olives) <b>LLOM PLANXA I XAMPINYONS SALTEJATS</b> <b>FRUITA</b>	<b>LLENTIES GUISADES ECO</b> (llenties, ceba, tomàquet, pastanaga, all, llorer, xoriço ferradura D.O. Rioja) <b>CROQUETES POLLASTRE I AMANIDA ECO</b> (enciam, cogombre, pastanaga) <b>FRUITA</b>	<b>ARRÒS AMB TOMAQUET ECO</b> (arròs del Delta, sofregit de tomàquet) <b>PEIX PLANXA I AMANIDA ECO</b> (enciam, tomàquet, olives) <b>FRUITA</b>	<b>CREMA VICHYSOICE ECO</b> (porro, ceba, brou, patata) <b>POLLASTRE ROSTIT I PATATES ROSSES MACEDONIA NATURAL</b>	<b>ESPAGUETTIS ECO PESTO ROSSO</b> (pasta ECO, alfàbrega, fruits secs, all, formatge parmesà, tomàquet) <b>TRUITA FRANCESA I AMANIDA ECO</b> (enciam, col llombarda, pastanaga) <b>FRUITA</b>
Diii. 27	Dm. 28	Dc. 29	Dj. 30	Dv. 31
<b>TIMBAL DE PATATA, TOMAQUET I CEBA AL FORN ECO</b> <b>BUNYOLS DE BACALLA I AMANIDA ECO</b> (enciam, tomàquet, blat de moro) <b>FRUITA</b>	<b>EMPEDRAT ECO</b> (fesols, tomàquet, pebrot, ou, ceba, olives) <b>POLLASTRE PLANXA I AMANIDA ECO</b> (enciam, pastanaga, cogombre) <b>FRUITA</b>	<b>PATATA I VERDURA ECO BULLIDA</b> (patata, espinacs) <b>SALSITJES (de porc) A LA PLANXA AMB SAMFAINA</b> (tomàquet, ceba, albergínia, pebrot) (porc) <b>FRUITA</b>	<b>ARROS ECO MILANESA</b> (arròs, carxofa, pastanaga, xampinyons, tomàquet, pebrot, ceba, all) <b>OUS AMB TUNYINA I AMANIDA</b> (enciam, tomàquet, olives) <b>FRUITA</b>	<b>CREMA DE CARBASSÓ ECO</b> (carbassó, ceba, patata, porro) <b>PEIX FORN I VERDURESTES SALTADES</b> (carbassó, pastanaga, ceba) <b>FRUITA</b>



Voleu veure quins menjars tan bons fem per als vostres fills? Seguiu-nos als Facebook: La Cuina de Jocs i Taula

Elaborat per la nostra dietista Irene Rosa, Col·legiada nº 485



# SOPARS DE MAIG 2019

## CONSELL DIETÈTIC

Per a complementar el menú escolar, aquest són els sopars que us proposa la nostra dietista.

		Dc. 1	Dj. 2	Dc. 3
		PASTA + AMANIDA/ POLLASTRE. FRUITA	CUSCÚS + VERDURA/OU. FRUITA	LLEGUM + AMANIDA/VEDELLA. FRUITA
DII. 6	Dm. 7	Dc. 8	Dj. 9	Dv. 10
ARRÒS + AMANIDA/PEIX BLAU. FRUITA	PASTA + VERDURA/TRUITA. FRUITA	LLEGUM + AMANIDA/GALL D'INDI. FRUITA	PATATA + VERDURA/PEIX. FRUITA	QUINOA + AMANIDA/PORC. FRUITA
DII. 13	Dm. 14	Dc. 15	Dj. 16	Dv. 17
PATATA + AMANIDA/PEIX. FRUITA	PASTA + VERDURA/OU. FRUITA	ARRÒS + VERDURA/VEDELLA. FRUITA	LLEGUM + AMANIDA/PEIX BLAU. FRUITA	CUSCÚS + VERDURA/POLLASTRE. FRUITA
DII. 20	Dm. 21	Dc. 22	Dj. 23	Dv. 24
PASTA + AMANIDA/TRUITA. FRUITA	ARRÒS + VERDURA/PEIX. FRUITA	LLEGUM + AMANIDA/POLLASTRE. FRUITA	QUINOA + VERDURA/PEIX BLAU. FRUITA	ARRÒS + VERDURA/CONILL. FRUITA
DII. 27	Dm. 28	Dc. 29	Dj. 30	Dv. 31
LLEGUM + VERDURA/POLLASTRE. FRUITA	PATATA + VERDURA/TRUITA. FRUITA	PASTA + AMANIDA/PEIX. FRUITA	CUSCÚS + AMANIDA/PEIX BLAU. FRUITA	ARRÒS + VERDURA/VEDELLA. FRUITA