


MENÚ BASAL JUNY 2019

Menjador escolar

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				
<p>3</p> <p>Crema de pastanagues amb crostons</p> <p>Peix al forn amb guarnició d'enciam variat, blat de moro i sèsam torrat</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>4</p> <p>Sopa d'au amb galets</p> <p>Pollastre amb patates a la llimona amb guarnició d'enciam i tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>5</p> <p>Patates estofades amb sípia i pèsols</p> <p>Remenat amb xampinyons, amb guarnició de pa amb tomàquet i d'enciam i pastanaga</p> <p>logurt la FAGEDA amb cereals d'avena</p>	<p>6</p> <p>Coliflor i patata gratinats (amb formatge)</p> <p>Hamburguesa de vedella a la planxa amb guarnició d'enciam i cogombre</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>7</p> <p>Taboulé ecològic (amanida de cous cous, tomàquet, pebrot, cogombre i menta de l'hort)</p> <p>Cresta de tonyina amb guarnició de xips de verdures</p> <p>Fruita del temps</p>
<p><i>*Sopa amb pistons</i> <i>Peix a la planxa amb tomàquet provençal</i></p>	<p><i>*Bledes amb patata saltejades</i> <i>Truita de formatge</i></p>	<p><i>*Hummus de cigrons</i> <i>Calamars a l'andalusa amb amanida</i></p>	<p><i>*Crema de porros freda</i> <i>Nuggets de pollastre</i> <i>Pa amb tomàquet</i></p>	<p><i>*Albergínies farcides de verdures</i> <i>Llom a la planxa</i></p>
<p>10</p> <p>Espaguetis amb salsa de tomàquet</p> <p>Estofat de vedella a la jardineria (pastanaga, pèsols, ceba) i amb guarnició d'enciam i cogombre</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>11</p> <p>Arròs a la cassola amb verdures</p> <p>Truita de patates i ceba amb guarnició d'enciam i pastanaga</p> <p>logurt BERGUEDA amb sucre morè</p>	<p>12</p> <p>Puré de verdures amb rostes (patata, carbassa i pastanaga)</p> <p>Botifarra a la planxa amb guarnició d'enciam i blat de moro</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>13</p> <p>Llenties guisades amb verdures</p> <p>Peix arrebossat amb guarnició d'amanida de tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>14</p> <p>Mongetes verdes amb patates al vapor</p> <p>Pit de pollastre amb salsa de ceba i pastanaga, i guarnició d'amanida variada</p> <p>Fruita del temps</p>
<p><i>*Ensaladilla russa amb maionesa lleugera</i> <i>Sípia a la planxa</i></p>	<p><i>*Verdures saltejades al wok</i> <i>Xai a la planxa amb patates fregides</i></p>	<p><i>*Amanida de pasta de colors amb blat de moro i gambes</i> <i>Salmó al forn</i></p>	<p><i>*Arròs integral amb tomàquet</i> <i>Truita d'espínacs</i></p>	<p><i>*Gaspatxo</i> <i>Bikinis de pernil dolç i formatge</i></p>
<p>17</p> <p>Espirals amb tomàquet i formatge</p> <p>Bunyols de bacallà amb guarnició d'amanida de tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>18</p> <p>Mongetes blanques estofades</p> <p>Bistec de porc a la planxa amb guarnició d'amanida d'enciam i cogombre</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>19</p> <p>Amanida Alemanya amb patates i salsitxes de Frankfurt</p> <p>Peix a la planxa amb guarnició d'enciam i olives</p> <p>logurt La FAGEDA amb sucre morè</p>	<p>20</p> <p>Arròs ecològic amb tomàquet</p> <p>Ous durs farcits amb maionesa i tonyina, amb guarnició d'enciam i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>21</p> <p>FESTA FI CURS</p> <p>Crema de verdures de temporada</p> <p>PIZZA CASOLANA amb verdureta, formatge i pernil dolç</p> <p>GELAT</p>
<p><i>*Cigrons amb tomàquets xerris i ceba tendra</i> <i>Truita a la francesa</i></p>	<p><i>*Arròs bullit amb oli i lloret</i> <i>Lluç al forn amb verduretes</i></p>	<p><i>*Puré de verdures</i> <i>Gall d'indi a la planxa</i></p>	<p><i>*Macarrons amb bolets, pebrot, oli i orenga</i> <i>Croquetes de pernil</i></p>	<p><i>*Amanida d'estiu</i> <i>Pa amb tomàquet amb embotit i formatge</i></p>

Nari Nans Ofereix un producte de qualitat i un servei personalitzat.

Tots els plats s'acompanyen de pa i aigua, i estan elaborats per la cuinera de l'escola a partir d'ingredients frescos, ecològics, de proximitat i de temporada.

Revisat per CÈLIA PUIG, Dietista-Nutricionista N^ocol·legiada CAT000633 Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya

** Proposta de sopar per fer a casa, amb un postres a base de fruita i/o làctic*