


ESCOLA LLEDONER
MENÚ BASAL Maig 2021

Nari-Nans
 Menjador escolar

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>3 Mongetes verdes amb patata al vapor Ou remenat amb bolets amb guarnició d'enciam i olives</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>*Amanida de lleties Salmó al forn amb verdures de temporada</i></p>	<p>4 Crema de carbassa i porro amb rostes Fricandó de vedella amb xampinyons i guarnició d'enciam i cogombre</p> <p>logurt del BERGUEDÀ amb cereals</p> <p><i>*Arròs saltejat amb verdures Truita francesa amb pernil</i></p>	<p>5 Mongetes blanques sortint de l'olla amb un rajolí d'oli i allets.</p> <p>Peix arrebossat amb guarnició d'enciam, escarola i pastanaga ratllada</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>*Crema freda de carbassó Truita d'espínacs i pernil amb guarnició d'enciam i pipes</i></p>	<p>6 Llacets de colors amb salsa de tomàquet Cap de llom amb salsa de rostit i guarnició d'enciam i blat de moro</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>*Bròquil, pastanaga i patata al vapor Seitons a la planxa</i></p>	<p>7 Paella de peix amb fumet de cap de rap Pernilets de pollastre rostit amb ceba i guarnició d'enciam i cogombre</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>*Pa torrat amb escalivada Gambes saltejades amb all</i></p>
<p>10 Pasta de colors amb tonyina, ou dur i olives Hamburguesa de vedella amb ceba caramel·litzada</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>*Quinoa amb carbassó i xampinyons Peix a la planxa</i></p>	<p>11 Arròs a la cassola amb tomàquet Pollastre al forn amb patates, all i llimona amb guarnició d'enciam</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>*Sopa amb fideus Croquetes de pollastre amb amanida de guarnició</i></p>	<p>12 Sopa d'au barrejada amb fideus i cigrons Botifarra al forn amb guarnició d'enciam i tomàquet</p> <p>logurt natural LA FAGEDA</p> <p><i>*Crema de pastanaga Lluc a la planxa amb pistó de verdures</i></p>	<p>13 Patates guisades amb sípia Calamars en tempura amb guarnició d'enciam i pipes de gira-sol</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>*Amanida variada Bistec de vedella amb patata al forn</i></p>	<p>14</p> <p>FESTA</p> 
<p>17 Arròs ECOLOGIC amb tomàquet</p> <p>Escalopa de bistec de porc amb guarnició d'enciam, escarola i cogombre</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>*Puré de patates casolà Llenguado a la planxa amb espàrrecs verds</i></p>	<p>18 Amanida de cigrons (amb olives, tonyina, tomàquet i ou dur) Truita de carbassó amb guarnició d'enciam i olives</p> <p>logurt del BERGUEDÀ amb cereals</p> <p><i>*Bròquil saltejat amb pernil Pollastre al forn amb ceba i patates</i></p>	<p>19 Tallarines amb salsa de tomàquet Peix al forn amb verdures i herbes provençals amb guarnició d'enciam i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>*Sopa de pistons Xai a la planxa amb amanida de guarnició</i></p>	<p>20 Trinxat de col amb patates</p> <p>Estofat de vedella amb pastanaga, ceba i pèsols amb guarnició d'amanida d'enciam i blat de moro</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>*Lentilles saltejades amb verdures Truita de formatge</i></p>	<p>21 Fideuada de peix, amb fumet de rap</p> <p>Pit de pollastre amb samfaina i guarnició d'enciam i tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>*Albergínies farcides amb verdures Librets de llom amb formatge</i></p>
<p>24 Puré de verdures de temporada</p> <p>Mandonguilles amb salsa de tomàquet i guarnició d'enciam i olives</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>*Cigrons saltejats amb pistó de verdures Peix a la planxa</i></p>	<p>25 Macarrons amb sofregit de tomàquet</p> <p>Peix blanc amb salseta i guarnició d'enciam i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>*Pèsols amb patata Conill a la planxa amb amanida</i></p>	<p>26 Llentilles ECOLOGIQUES estofades amb verdures</p> <p>Truita de patata i ceba amb guarnició d'enciam i tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>*Espínacs a la catalana (amb panses i pinyons) Tofu saltejat amb verdures i salsa de soja</i></p>	<p>27 Sopa de rap amb arròs</p> <p>Rostit de gall d'indi amb ceba i guarnició d'enciam i cogombre</p> <p>logurt natural de LA FAGEDA</p> <p><i>*Mongeta verda amb patata al vapor Peix al forn amb pebrot, pastanaga i ceba</i></p>	<p>28 Amanida russa (patata, mongeta, pastanaga, tonyina, ou dur i oli d'oliva) Croquetes de bacallà amb guarnició d'enciam i sèsam torrat</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>*Hummus de cigrons Hamburguesa de pollastre amb patates al forn</i></p>
<p>31 Sopa d'au amb galets</p> <p>Cuixetes de pollastres al forn amb guarnició d'enciam i tomaquet</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>*Arròs a la cubana Seitons arrebossats</i></p>				

Narinans Ofereix un producte de qualitat i un serveix 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.

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

Revisat per Antonio Simón, Dietista-Nutricionista, Nª col·legiat CAT001710 Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya