

**MENÚ SENSE LÀCTICS JUNY 2021**

Menjador escolar

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	<p><b>1</b> 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><b>2</b> Patates estofades amb sípia i pèsols</p> <p>Remenat amb xampinyons i guarnició de pa amb tomàquet, enciam i pastanaga</p> <p>logurt de soja</p>	<p><b>3</b> 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><b>4</b> Tabule ecològic (amanida de cuscús, tomàquet, pebrot, cogombre i menta de l'hort)</p> <p>Fricandó amb bolets amb guarnició d'amanida i olives</p> <p>Fruita del temps</p>
	<p><i>*Sopa de pollastre amb fideus</i> <i>Llom de porc a la planxa</i></p>	<p><i>*Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga</i> <i>Bistec de vedella a la planxa amb amanida</i></p>	<p><i>*Espirals amb tomàquet</i> <i>Hamburguesa de pollastre a la planxa</i></p>	<p><i>*Albergínies farcides de verdures</i> <i>Calamars saltejats amb all i julivert</i></p>
<p><b>7</b> Mongetes verdes amb patates al vapor</p> <p>Pit de pollastre amb salsa de ceba i pastanaga amb guarnició d'amanida variada</p> <p>Fruita del temps</p>	<p><b>8</b> Arròs a la cassola amb verdures</p> <p>Truita de patates i ceba amb guarnició d'enciam i pastanaga</p> <p>logurt de soja</p>	<p><b>9</b> Espaguetis amb tomàquet</p> <p>Estofat de vedella a la jardineria (pastanaga, pèsols, ceba) amb guarnició d'enciam i cogombre</p> <p>Fruita del temps</p>	<p><b>10</b> Llenties guisades amb verdures</p> <p>Peix arrebossat amb guarnició d'amanida de tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p>	<p><b>11</b> Sopa de peix amb fideus</p> <p>Botifarra a la planxa amb guarnició d'enciam i blat de moro</p> <p>Fruita del temps</p>
<p><i>*Sopa amb pistons</i> <i>Hamburguesa a la planxa</i></p>	<p><i>*Amanida de llenties amb verdures</i> <i>Xai a la planxa</i></p>	<p><i>*Bròquil saltejat amb ceba i curri</i> <i>Salmó al forn</i></p>	<p><i>*Arròs integral amb tomàquet</i> <i>Truita d'espínacs</i></p>	<p><i>*Quinoa amb pisto de verdures</i> <i>Bacallà amb tomàquet</i></p>
<p><b>14</b> Espirals amb tomàquet</p> <p>Peix a la planxa amb guarnició d'amanida de tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p>	<p><b>15</b> Coliflor amb patates bullides</p> <p>Hamburguesa de vedella a la planxa amb guarnició d'enciam i cogombre</p> <p>Fruita del temps</p>	<p><b>16</b> Cigrons estofats</p> <p>Cuixetes de pollastre al forn amb guarnició d'enciam i olives.</p> <p>Fruita del temps</p>	<p><b>17</b> 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><b>18</b> Amanida Alemanya amb patates i pollastre</p> <p>Escalopa de bistec de porc amb guarnició d'enciam i olives</p> <p>logurt de soja</p>
<p><i>*Cigrons saltejats amb verdures</i> <i>Truita francesa amb pernil</i></p>	<p><i>*Crema de porros</i> <i>Orada al forn amb patates i ceba</i></p>	<p><i>*Amanida de tomàquet amb alfàbrega</i> <i>Seitons a la planxa amb all i julivert</i></p>	<p><i>*Tallarines amb verdures i salsa de soja</i> <i>Llom de porc saltejat amb all</i></p>	<p><i>*Amanida d'espínacs i fruits secs</i> <i>Pit de pollastre arrebossat</i></p>
<p><b>21</b> 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><b>22</b> <b>FESTA FI CURS</b> Crema de verdures</p> <p>PIZZA SENSE FORMATGE CASOLANA amb verdureta i pernil dolç</p> <p>logurt de soja</p>			
<p><i>*Bledes amb patata</i> <i>Truita francesa amb formatge</i></p>	<p><i>*Pa torrat amb escalivada</i> <i>Salmó a la planxa</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