

Maig 2024

ESCOLA MESTRAL

MENÚ SENSE CARN

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Un cop al mes, unes postres casolanes

1
FESTIU

2
FESTIU

3
FESTIU

4
CREMA DE CARBASSÓ
PEIX AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES
FRUITA DEL TEMPS

5
TRINXAT DE BLEDA, CARBASSA I PATATA
HAMBURGUESA DE PEIX A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PIPES DE GIRASOL IOGURT

6
ARRÒS AMB BLAT DE MORO I OLIVES
SUQUET DE PEIX
FRUITA DEL TEMPS

7
AMANIDA COMPLETA/ CREMA DE VERDURES
FIDEUS A LA CASSOLA (S/CARN)
FRUITA DEL TEMPS

8
LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES
TRUITA D'ESPINACS I PATATA AMB AMANIDA
FRUITA DEL TEMPS

9
LLACETS AMB PESTO DE BRÒCOLI
TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DEL TEMPS

10
ARRÒS AMB TOMÀQUET
LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES
FRUITA DEL TEMPS

11
SOPA VEGETAL DE LLETRES
OUS REMENATS AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DEL TEMPS

12
CREMA DE VERDURES
LASSANYA DE LLENTIES CASOLANA
FRUITA DEL TEMPS

13
AMANIDA RUSSA CASOLANA
ESTOFAT DE PEIX AMB VERDURES
IOGURT

14
MONGETES BLANQUES GUISADES AMB HORTALISSES
PEIX AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES
FRUITA DEL TEMPS

15
ARRÒS AMB VERDURES
BUNYOLS DE BACALLÀ AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA DEL TEMPS

16
AMANIDA D'ESPIRALS AMB OLIVES I BLAT DE MORO
TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM
FRUITA DEL TEMPS

17
PURÉ DE PASTANAGA I XIRIVÍIA
HAMBURGUESA DE PEIX/VEGETAL AMB AMANIDA
IOGURT

18
MONGETA VERDA AMB PATATA
PEIX ADOBAT AMB AMANIDA D'ENCIAM I PIPES
FRUITA DEL TEMPS

19
SOPA DE PEIX
TRUITA AMB AMANIDA D'ENCIAM
FRUITA DEL TEMPS

20
AMANIDA D'ESTIU (PATATA, TONYINA, OLIVES I BLAT DE MORO)
CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES
FRUITA DEL TEMPS

21
GASTRONOMIA DE TAILÀNDIA
"PAD THAI" (TALLARINS AMB CARBASSÓ, PASTANAGA I Salsa DE SOJA)
DAUS DE TONYINA O OUS DURS AMB Ceba, PEBROT I Salsa DE SOJA AMB AMANIDA
"KLUAY BUAT CHI" (BATUT DE PLÀTAN, IOGURT I COCO)

22
MINISTRA CASOLANA AMB PÈSOLS
ARRÒS AMB CANANA FRESCA
FRUITA DEL TEMPS

23
PURÉ DE PORROS AMB CROSTONS
CANELONS D'ESPINACS GRATINATS AMB AMANIDA
FRUITA DEL TEMPS

Les fruites del temps són: taronja, pera, poma, plàtan, pruna, pinya... Descobreix-les totes [aquí](#)

Es servirà pa integral.

Ús d'oli d'oliva per cuinar, oli d'oliva verge per amanir i alt oleic per fregir.

Ús de sal iodada per cuinar.

Peix fresc de les llotges de Palamós, varietats com: seitó, maira, canana,...

Menús elaborats pel departament de Dietètica i Nutrició.

Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat.

Escriu les paraules d'aquests Mots Emcreuats

