

# Maig 2024

## ESCOLA MESTRAL

## MENÚ **SENSE FRUITS SECS**

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



*Un cop al mes, unes postres casolanes*

1  
FESTIU

2  
FESTIU

3  
FESTIU

4  
AMANIDA COMPLETA (SENSE PIPES)/ CREMA DE VERDURES  
FIDEUS A LA CASSOLA  
FRUITA DEL TEMPS

7  
LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES  
TRUITA D'ESPINACS I PATATA AMB AMANIDA (SENSE PIPES)  
FRUITA DEL TEMPS

8  
CREMA DE CARBASSÓ  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES  
FRUITA DEL TEMPS

9  
TRINXAT DE BLEDA, CARBASSA I PATATA  
SALSITXES DE PAGÈS A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM (SENSE PIPES DE GIRASOL)  
IOGURT

10  
ARRÒS AMB BLAT DE MORO I OLIVES  
SUQUET DE PEIX  
FRUITA DEL TEMPS

13  
LLACETS AMB PESTO DE BRÒCOLI (S/ FRUITS SECS)  
TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA DEL TEMPS

14  
ARRÒS AMB TOMÀQUET  
LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES  
FRUITA DEL TEMPS

15  
SOPA DE LLETRES  
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA DEL TEMPS

16  
CREMA DE VERDURES  
LASSANYA DE LLENTIES CASOLANA  
FRUITA DEL TEMPS

17  
AMANIDA RUSSA CASOLANA  
RODÓ DE GALL DINDI AMB VERDURES  
IOGURT

20  
MONGETES BLANQUES GUISADES AMB HORTALISSES  
PEIX AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES  
FRUITA DEL TEMPS

21  
ARRÒS AMB VERDURES  
POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ EN OLI NET AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA  
FRUITA DEL TEMPS

22  
AMANIDA D'ESPIRALS AMB OLIVES I BLAT DE MORO  
TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM  
FRUITA DEL TEMPS

23  
PURÉ DE PASTANAGA I XIRIVÍA  
HAMBURGUESA MIXTA AMB AMANIDA (S/PIPES)  
IOGURT

24  
MONGETA VERDA AMB PATATA  
ALETES DE POLLASTRE ADOBADES AMB AMANIDA D'ENCIAM (S/PIPES)  
FRUITA DEL TEMPS

27  
SOPA DE PEIX  
TRUITA DE PERNIL AMB AMANIDA (S/PIPES)  
FRUITA DEL TEMPS

28  
AMANIDA D'ESTIU (PATATA, TONYINA, OLIVES I BLAT DE MORO)  
CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES  
FRUITA DEL TEMPS

29  
GASTRONOMIA DE TAILÀNDIA  
"PAD THAI" (TALLARINS AMB CARBASSÓ, PASTANAGA I SALS DE SOJA)  
"GAI PAD MED MAMUANG" (POLLASTRE, CEBA, PEBROT I SALS DE SOJA) AMB AMANIDA (S/PIPES)  
"KLUAY BUAT CHI" (BATUT DE PLÀTAN I IOGURT) (SENSE COCO)

30  
MINESTRA CASOLANA AMB PÈSOLS  
ARRÒS AMB CANANA FRESCA DE LA LLOTJA  
FRUITA DEL TEMPS

31  
PURÉ DE PORROS AMB CROSTONS SENSE FRUITS SECS O SENSE CANELONS CASOLANS O CARN PLANXA AMB AMANIDA (S/PIPES)  
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.

Carn i Pollastre produïts a Catalunya

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*

