



# Maig 2024

## ESCOLA MESTRAL

## MENÚ SENSE MARISC

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 FESTIU	2 FESTIU	3 FESTIU
4 AMANIDA COMPLETA / CREMA DE VERDURES FIDEUS A LA CASSOLA (S/PEIX) FRUITA DEL TEMPS	7 LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES TRUITA D'ESPINACS I PATATA AMB AMANIDA 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 I PIPES DE GIRASOL IOGURT	10 ARRÒS AMB BLAT DE MORO I OLIVES SUQUET DE PEIX SENSE MARISC NO CALAMAR NI SIMILAR O OUS REMEMATS AMB TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS
13 LLACETS AMB PESTO DE BRÒCOLI TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	14 ARRÒS AMB TOMÀQUET LLUÇ SENSE MARISC O LLOM 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 SENSE MARISC AL FORN O TRUITA FRANCESA AMB ALL I JULIVERT AMB 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 XIRIVÍIA HAMBURGUESA MIXTA AMB AMANIDA IOGURT	24 MONGETA VERDA AMB PATATA ALETES DE POLLASTRE ADOBADES AMB AMANIDA D'ENCIAM I PIPES FRUITA DEL TEMPS
27 SOPA DE PEIX SENSE MARISC O VEGETAL TRUITA DE PERNIL AMB AMANIDA 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 Salsa DE SOJA) "GAI PAD MED MAMUANG" (POLLASTRE, CEBA, PEBROT I Salsa DE SOJA) AMB AMANIDA "KLUAY BUAT CHI" (BATUT DE PLÀTAN, IOGURT I COCO) 	30 MINESTRA CASOLANA AMB PÈSOLS ARRÒS VEGETAL FRUITA DEL TEMPS	31 PURÉ DE PORROS AMB CROSTONS CANELONS CASOLANS O CARN PLANXA AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS

Un cop al mes, unes postres casolanes

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

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

