



Maig 2024

ESCOLA MESTRAL

MENÚ **SENSE OU**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 FESTIU	2 FESTIU	3 FESTIU
4 AMANIDA COMPLETA/ CREMA DE VERDURES FIDEUS SENSE OU A LA CASSOLA FRUITA DEL TEMPS	7 LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES "TRUITA VEGANA D'ESPINACS I PATATA AMB FARINA DE CIGRÓ" O PEIX PLANXA 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 FRUITA DEL TEMPS
13 PASTA SENSE OU AMB PESTO DE BRÒCOLI (S/FORMATGE) "TRUITA VEGANA DE FARINA DE CIGRÓ I VERDURES" O CARN PLANXA AMB 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 PASTA SENSE OU PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS	16 CREMA DE VERDURES MUSAKA D'ALBERGÍNIA CASOLANA SENSE OU O PEIX PLANXA FRUITA DEL TEMPS	17 AMANIDA RUSSA CASOLANA (S/OU NI MAIONESA) 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 SENSE OU AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	22 AMANIDA DE PASTA SENSE OU AMB OLIVES I BLAT DE MORO PEIX AMB SALSINA DE TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	23 PURÉ DE PASTANAGA I XIRIVÍIA HAMBURGUESA MIXTA (SENSE OU) 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 AMB ARRÒS "TRUITA VEGANA AMB FARINA DE CIGRÓ I VERDURES" O CARN PLANXA 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" (PASTA SENSE OU AMB CARBASSÓ, PASTANAGA I SALSINA DE SOJA) "GAI PAD MED MAMUANG" (POLLASTRE,, CEBA, PEBROT I SALSINA DE SOJA) AMB AMANIDA "KLUAY BUAT CHI" (BATUT DE PLÀTAN, IOGURT I COCO) 	30 MINISTRA CASOLANA AMB PÈSOLS ARRÒS AMB CANANA FRESCA FRUITA DEL TEMPS	31 PURÉ DE PORROS AMB CROSTONS SENSE OU O SENSE CROSTONS MUSAKA D'ALBERGÍNIA CASOLANA SENSE OU 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

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 Encreusats

