



Maig 2024

ESCOLA MESTRAL

MENÚ SENSE PEIX

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--|---|---|---|--|
| |  | 1 FESTIU | 2 FESTIU | 3 FESTIU |
| 4 AMANIDA COMPLETA (S/TONYINA) / 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 OUS REMENATS 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 LLOM O HAMBURGUESA VEGETAL 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 (S/TONYINA) RODÓ DE GALL DINDI AMB VERDURES IOGURT |
| 20 MONGETES BLANQUES GUISADES AMB HORTALISSES TRUITA FRANCESA AMB ALL I ULIVERT 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 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 VEGETAL TRUITA DE PERNIL AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS | 28 AMANIDA D'ESTIU (PATATA, OLIVES I BLAT DE MORO)(S/TONYINA) 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 PLÀTAN, IOGURT I COCO  | 30 MINISTRA 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.

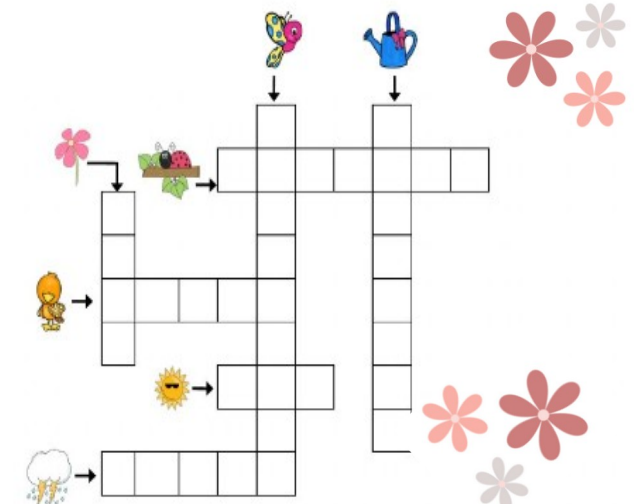
Ús de sal iodada per cuinar.

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 Encreusats



Bo-Sa
D'aquí
Quilòmetre zero a l'Escola