

Maig 2024

ESCOLA LES CIÈNCIES

MENÚ **SENSE CARN**

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Un cop al mes, unes postres casolanes

1
FESTIU

2
ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA
TRUITA DE FORMATGE AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA DEL TEMPS

3
CIGRONS SALTATS O ESTOFATS (S/CARN)
LLUÇ A LA LLIMONA AMB ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DEL TEMPS

8
CREMA DE CARBASSÓ
PEIX AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES
FRUITA DEL TEMPS

9
TRINXAT DE BLEDA, CARBASSA I PATATA
HAMBURGUESA DE PEIX A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PIPES DE GIRASOL I IOGURT

10
FESTIU

15
SOPA **VEGETAL** DE LLETRES
OUS REMENATS AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DEL TEMPS

16
CREMA DE VERDURES
LASSANYA DE LLENTIES CASOLANA
IOGURT

17
FESTIU

22
AMANIDA D'ESPIRALS AMB OLIVES I BLAT DE MORO
OUS DURS AMB Salsa DE TOMÀQUET
FRUITA DEL TEMPS

23
PURÉ DE PASTANAGA I XIRIVÍIA
HAMBURGUESA **DE PEIX/VEGETAL** AMB AMANIDA
IOGURT

24
MONGETA VERDA AMB PATATA
PEIX ADOBAT AMB AMANIDA D'ENCIAM I PIPES
FRUITA DEL TEMPS

29
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)

30
MINISTRA CASOLANA AMB PÈSOLS
CANANA FRESCA DE LA LLOTJA DE PALAMÓS
AMB ARRÓS
FRUITA DEL TEMPS

31
PURÉ DE PORROS AMB CROSTONS
CANELONS **D'ESPINACS** GRATINATS AMB AMANIDA
FRUITA DEL TEMPS

6
AMANIDA COMPLETA/ CREMA DE VERDURES
FIDEUS A LA CASSOLA (S/CARN)
FRUITA DEL TEMPS

7
LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES
TRUITA D'ESPINACS I PATATA AMB AMANIDA
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 AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES
FRUITA DEL TEMPS

20
FESTIU

21
ARRÒS AMB VERDURES
VARETES DE LLUÇ AMB AMANIDA D'ENCIAM
FRUITA DEL TEMPS

27
SOPA DE PEIX
REMENAT D'OUS AMB AMANIDA
FRUITA DEL TEMPS

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

