

Maig 2024

ESCOLA LES CIÈNCIES

MENÚ **SENSE OU**

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Un cop al mes, unes postres casolanes

5
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
FESTIU

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
IOGURT

17
FESTIU

20
FESTIU

21
ARRÒS AMB VERDURES
POLLASTRE PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM
FRUITA DEL TEMPS

22
AMANIDA DE **PASTA SENSE OU** AMB OLIVES I BLAT DE MORO
PEIX AMB SALSITA 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 SALSITA DE SOJA)
"GAI PAD MED MAMUANG" (POLLASTRE, CEBA, PEBROT I SALSITA DE SOJA) AMB AMANIDA
"KLUAY BUAT CHI" (BATUT DE PLÀTAN, IOGURT I COCO)

30
MINESTRA CASOLANA AMB PÈSOLS
CANANA FRESCA DE LA LLOTJA DE PALAMÓS
AMB ARRÒS
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

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

