

Maig

2025

valors

Escola Mas Falcó

Dilluns 5. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
Arròs integral a la napolitana Hamburguesa vegetal (B, O, L, A) amb niu d'enciams logurt ECO a granel (L)	Llenties ECO estofades (B) amb verdures de temporada Truita de xampinyons (O) amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Amanida russa (D, O, P) Estofat de vedella (D) Fruita de temporada	Espaguetis ECO amb salsa de formatge (B, O, S, W, L) amb crema de llet, orenga i formatge ratllat Abadejo al forn amb julivert (P) amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Crema de carbassó (D) Pollastre rostit amb patates (D) Fruita de temporada
Dilluns 12. Menú temàtic	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16. Dia de proteïna vegetal
Crema de pastanaga (D) Arròs ECO de pescadors (P) amb verdures de temporada i daus de rap Fruita de temporada	Amanida de pasta integral (B, O, S, W, D, L) amb vegetals, olives i formatge Salsitxes de porc (D, S) amb enciam i pastanaga logurt ECO a granel (L)	Mongetes blanques ECO guisades Truita de patata i ceba (O) amb niu d'enciam Fruita de temporada	Coliflor amb patata gratinada (D) amb formatge ratllat (O, L) Pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Taboulé de cuscús (B, S, W, D, O, L) Cigrons ECO especiats amb enciam i olives (D) Fruita de temporada
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22. Dia de proteïna vegetal	Divendres 23
Amanida de llenties ECO (B, O, L, D) Truita de carbassó (O) amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Bròquil amb patata (D) Pollastre a l'allet amb enciam i olives (D) logurt ECO a granel (L)	Vichyssoise (D) Mandonguilles amb sofregit de verdures (D, S) Fruita de temporada	Arròs ECO de verdures Estofat de mongetes blanques ECO Fruita de temporada	Macarrons integrals marcianets (B, O, S, W) amb alfàbrega i formatge ratllat (O, L) Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb niu d'enciams Fruita de temporada
Dilluns 26	Dimarts 27. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres 30
Crema de verdures de temporada (D) Llom amb salsa de formatge (O, L) Fruita de temporada	Llacets amb sofregit de tomàquet (B, O) Llenties ECO estofades (B) amb verdures de temporada Fruita de temporada	Amanida d'arròs integral (O, L, D) amb vegetals, olives i formatge Lluç al forn (P, M) amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Cigrons ECO estofats amb vegetals de temporada Ous farcits amb tomàquet i tonyina (O, P) amb enciam i olives (D) Fruita de temporada	Mongeta verda amb patata (D) Pollastre amb salsa de poma amb enciam i blat de moro logurt ECO a granel (L)

Revisat per Sònia Rosell Ferrer - CAT001844

Amb el menú temàtic del mes de maig viurem les festes vinculades al mar treballant sobre la importància de l'esport per la salut



Poma, pera, plàtan, taronja, kiwi, pruna, albercoc, nespra, cirera, maduixa



Xirivia, raves, bledes, pèsols, espinacs, carxofa, ceba, pastanaga, espàrrecs, remolatxa, mongeta tendra, enciam, pebrot, carbassó, albergínia, tomàquet

AL·LÈRGENS

B

Gluten

S

Soja

D

Sulfits

P

Peix

K

Cacauet

L

Làctics

C

Crustaci

W

Mostassa

O

Ou

T

Tramúsos

A

Api

G

Sèsam

F

Fruits de closca

M

Mol·lusc

TASTET MENSUAL!

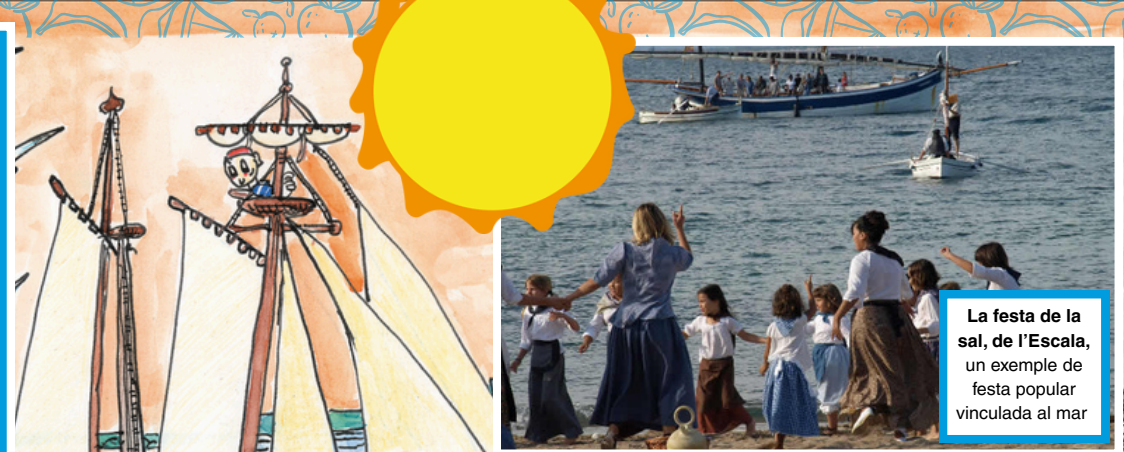
Quètxup de remolatxa



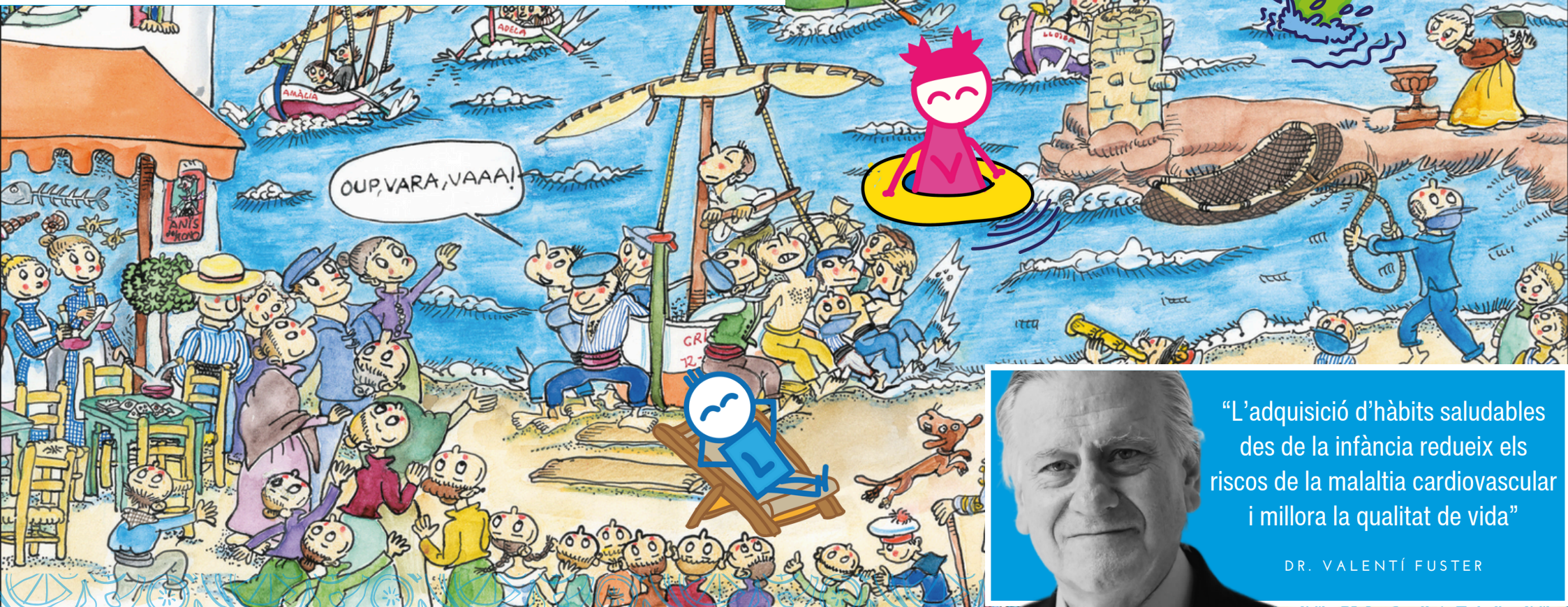
PROJECTE MES DE MAIG

Salut i esport: Les festes marítimes

Cada cop tenim més evidències de la relació entre un estil de vida saludable durant la infància i la salut a llarg termini. Aquest mes, aprofitant les festes marítimes, treballarem la importància de mantenir una vida activa per complir amb la dita “mens sana in corpore sano”.



La festa de la sal, de l'Escala, un exemple de festa popular vinculada al mar



“L’adquisició d’hàbits saludables des de la infància redueix els riscos de la malaltia cardiovascular i millora la qualitat de vida”

DR. VALENTÍ FUSTER