

~ menú ecològic Escoles ~

MENÚ MAIG UNIVERS 2017					
	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1	2	3	4	5
dinar	FESTA DELS TREBALLADORS	<ul style="list-style-type: none"> • Arròs 3 delícies (pernil dolç ,formatge i blat de moro) • Croquetes de pollastre amb pastanaga al forn • Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> • Cus-cús s amb verdures • Truita de patata amb enciam i remolatxa • Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de verdura • Lenties amb arròs • Iogurt 	<ul style="list-style-type: none"> • Patata amb verdura • Hamburguesa de vedella amb enciam i cogombre • Gelat
		715 Kcal	682 Kcal	732 Kcal	711Kcal
		Verdura Carn	Verdura Llegum	Pasta Peix blanc	Pasta Llegum
	8	9	10	11	12
dinar	<ul style="list-style-type: none"> ○ Espaguetis carbonara ○ Lluç enfarinada amb enciam i tomàquet ○ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Sopa de pasta ○ Pastís de mill amb carn ○ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Paella mixta ○ Solla amb enciam i cogombre ○ Plàtan amb xocolata 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Amanida de patata ○ Gall dindi arrebossat amb pastanaga i pèsols ○ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Gaspatxo amb crostonets de pa ○ Hamburgueses de cigrons amb enciam i olives ○ Iogurt
	700 Kcal	721 Kcal	675 Kcal	635 Kcal	765 Kcal
	Verdura Ou	Pasta Peix blanc	Verdura Carn vermella	Verdura Peix blau	Pasta Carn blanca
	15	16	17	18	19
dinar	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Amanida d'arròs ▪ Croquetes de bacallà amb enciam i cogombre ▪ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Espirals amb salsa verda (espinacs) ▪ Truita de verdures de temporada amb enciam i tomàquet ▪ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Crema de verdura ▪ Pollastre trossejat ecològic amb cus-cús ▪ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cus-cús amb verdures ▪ Mongeta blanca guisada ▪ Iogurt 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Patata i verdura ▪ Botifarra amb enciam i olives verdes ▪ Gelat
	759 Kcal	641 Kcal	770 Kcal	705 Kcal	784 Kcal
	Verdura Carn blanca	Verdura Peix blau	Llegum Pasta	Verdura Ou	Pasta Peix blanc
	22	23	24	25	26
dinar	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Crema de pèsols ❖ Mandonguilles amb pastanaga ❖ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Arròs amb tomàquet ❖ Croquetes de mill amb enciam i remolatxa ❖ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Amanida de pasta ❖ Seitons amb enciam i pastanaga ratllada ❖ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Patata i verdura ❖ Hamburguesa de vedella amb enciam i cogombre ❖ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Lenties guisades ❖ Lluç amb enciam i olives ❖ Iogurt
	759 Kcal	760 Kcal	700 Kcal	721 Kcal	683 Kcal
	Verdura Peix blau	Pasta Carn blanca	Verdura Ou	Pasta Peix blau	Verdura Carn blanca
	29	30	31		
dinar	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Tallarines amb salsa de xampinyons ➤ Calamars a l'andalusa amb enciam i tomàquet ➤ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Gaspatxo de síndria amb crostonets de pa ➤ Pizza bolonyesa ➤ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sopa de pasta ➤ Truita de patata amb enciam i pastanaga ➤ Fruita 		
	789 Kcal	658 Kcal	643 Kcal		
	Verdura Carn blanca	Pasta Peix blau	Verdura Ou		

Totes les FRUITES, les VERDURES, les LLEGUMS, els CEREALS, les PASTES i els LÀCTICS utilitzats en l'elaboració dels menú, prové de l'agricultura ecològica, La VEDELLA, el PORC són productes ecològics certificada per la CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica)

Núria Ripoll Suñé
21425-C

naturalcuina

~ menú ecològic Escoles ~

MENÚ JUNY UNIVERS 2017					
	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1	2
dinar				<ul style="list-style-type: none"> > Patata i verdura > Hamburguesa de lleties i arròs > Iogurt 	LLIURE DSIPOSICIÓ
				701 Kcal	
				Pasta	
				Peix blanc	
	5	6	7	8	9
dinar	SEGONA PASQUA	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Amanida de pasta ✓ Mandonguilles amb pastanaga i pèsols ✓ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cigrons guisats ✓ Solla a l'andalusa amb enciam i pastanaga ✓ Iogurt 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Crema de verdura ✓ Arròs amb samfaina ✓ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cus-cús integral amb verdures ✓ Estofat de gall dindi amb enciam i cogombre ✓ Gelat
		772 Kcal	676 Kcal	744 Kcal	779 Kcal
		Pasta	Pasta	Pasta	Verdura
		Peix blau	Llegum	Peix blanc	Carn blanca
	12	13	14	15	16
dinar	<ul style="list-style-type: none"> • Macarrons amb salsa de tomàquet • Bacallà al forn amb enciam i olives • Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> • Arròs 3 delícies (pernil dolç ,formatge i blat de moro) • Conracuixa de pollastre amb pastanaga al forn • Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> • Cus-cús amb verdures • Truita de patata amb enciam i remolatxa • Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de verdura • Llenties amb arròs • Iogurt 	<ul style="list-style-type: none"> • Patata amb verdura • Hamburguesa de vedella amb enciam i cogombre • Gelat
	673 Kcal	715 Kcal	682 Kcal	732 Kcal	711Kcal
	Verdura	Verdura	Verdura	Pasta	Pasta
	Carn vermella	Peix blau	Llegum	Peix blanc	Llegum
	19	20	21	MENÚ FI DE CURS	
dinar	<ul style="list-style-type: none"> ○ Espaguetis carbonara ○ Lluç enfarinada amb enciam i tomàquet ○ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Sopa de pasta ○ Pastís de mill amb carn ○ Fruita 			
	700 Kcal	721 Kcal			
	Verdura	Pasta			
	Ou	Peix blanc			

Totes les FRUITES, les VERDURES, les LLEGUMS, els CEREALS, les PASTES i els LÀCTICS utilitzats en l'elaboració dels menús, prové de l'agricultura ecològica, La VEDELLA, el PORC són productes ecològics certificada per la CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica)

Núria Ripoll Suñé
21425-C