

JUNY 2017

Menú Escoles Normal

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1	2
			Amanida de pasta	Cigrons amb ceba, pebrot i pastanaga
			Lluç al forn amb enciam i olives	Pollastre al forn amb enciam i pastanaga
5	6	7	Fruita	logurt
8	9	10	11	12
Arròs cinc delícies (pastanaga, pèsol, truita i blat de moro)	Llenties amb verdures (pebrot, pastanaga i ceba)	Puré de verdures	Minestra de verdures (patata, mongeta tendra, pastanaga i pèsols)	Amanida de pasta tricolor amb tomàquet, pastanaga, blat de moro, tonyina i olives
Hamburguesa de vedella Enciam i blat de moro	Truita francesa amb enciam i tomàquet	Llibrets de llom amb pernil i formatge	Pernilets de pollastre al forn amb enciam i olives	Lluç al forn amb patata i ceba
Fruita	logurt	Fruita	Fruita	Fruita
13	14	15	16	17
18	19	20	21	22
Mongeta i patata	Pasta amb xampinyons ceba i gall d'indi	Cigronets amb verdures (pebrot, ceba, pastanaga i tomàquet)	Arròs amb salsa de tomàquet	Amanida de patata (tomàquet, pastanaga, tonyina, ou dur, olives)
Botifarra de porc amb enciam i olives	Truita de carbassó amb enciam i pastanaga	Pollastre al forn amb llimona i alls	Tires de calamar amb enciam i blat de moro	Rodó de vedella amb salsa i verdures
Fruita	Fruita	logurt	Fruita	Fruita
23	24	25	26	27
28	29	30	31	32
Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge	Puré de verdures (patata, pastanaga, mongeta, ceba i pèsols)	Amanida catalana (enciam, tomàquet, olives, pastanaga, blat de moro, formatge, llonganissa i pernil dolç)		
Truita francesa amb enciam i cogombre	Pernilets de pollastre al forn amb enciam i olives	Mandonguilles amb salsa de tomàquet		
Fruita	Fruita	Gelat		

Recorda:

- Els nostres menús han estat elaborats el mateix dia de consum
- D'aquest menú, un 25% de la pasta és ecològica
- El nostre arròs prové del Delta de l'Ebre
- És molt important incorporar fruita dins de la dieta alimentària. La nostra és de proximitat i quatre vegades al mes ecològica
- El dijous el pa és integral
- Per cuinar i amanir s'utilitza oli d'oliva i per fregir oli de gira-sol al'oleic

**MENU REVISTA PER:**

**GEORGINA BERMUDEZ I ARGEMI – Dietista Nutricionista**