

## MENÚ ECOLÒGIC ESCOLES



### Menú LOLA ANGLADA maig 2019

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				2	3
dinar				<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Llenties guisades</li> <li>➤ Filet de pollastre amb tomàquet, remolatxa i enciam</li> <li>➤ logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Crema de verdura amb rostes</li> <li>➤ Peix fresc amb ½ patata al caliu</li> <li>➤ Fruita</li> </ul>
				711 Kcal	673 Kcal
				Pasta Peix blanc	Verdura Pasta
	6	7	8	9	10
dinar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge ratllat</li> <li>• Pollastre amb tomàquet, olives verdes i ceba tendra</li> <li>• Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amanida d'arròs</li> <li>• Peix fresc al forn amb pastanaga i ceba</li> <li>• Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de verdures</li> <li>• Truita de patata amb enciam, pipes i cogombre</li> <li>• Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Llenties guisades</li> <li>• Peix fresc s/mercat enciam , blat de moro i rave</li> <li>• Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patata amb verdura</li> <li>• Fricandó de vedella amb pèsol</li> <li>• Gelat</li> </ul>
	621 Kcal	673 Kcal	641 Kcal	732 Kcal	711Kcal
sopar	Verdura Ou	Verdura Carn vermella	Pasta Peix blanc	Pasta Carn blanca	Pasta Ou
	13	14	15	16	17
dinar	FESTA LOCAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Amanida ( enciam , tomàquet , pastanaga, cogombre i olives verdes )</li> <li>○ Fideuà mixta</li> <li>○ Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Cigrons guisats</li> <li>○ Peix fresc amb enciam ,raves i olives negres</li> <li>○ logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Amanida russa</li> <li>○ Cap de llom amb pipes i blat de moro i enciam</li> <li>○ Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Arròs amb verdures</li> <li>○ Truita de verdures enciam, pastanaga i olives verdes</li> <li>○ Fruita</li> </ul>
		721 Kcal	675 Kcal	635 Kcal	765 Kcal
sopar		Pasta Peix blanc	Verdura Carn roja	Verdura Peix blau	Pasta Carn blanca
	20	21	22	23	24
dinar	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Crema de verdures</li> <li>▪ Paella mixta</li> <li>▪ Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Amanida de pasta</li> <li>▪ Gall dindi estofat amb xampinyons</li> <li>▪ Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mongeta blanca guisada</li> <li>▪ Truita a la jardineria amb enciam, olives verdes i raves</li> <li>▪ Gelat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Espaguetis amb salsa de tomàquet</li> <li>▪ Peix al forn amb tomàquet, pastanaga i panses</li> <li>▪ Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Patata i verdura</li> <li>▪ Hamburguesa de vedella amb enciam, cogombre i remolatxa</li> <li>▪ Fruita</li> </ul>
	799 Kcal	641 Kcal	745 Kcal	705 Kcal	784 Kcal
sopar	Pasta Carn blanca	Verdura Peix blau	Verdura Carn roja	Verdura Ou	Pasta Peix blanc
	27	28	29	30	31
dinar	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Amanida de llenties</li> <li>❖ Botifarra de porc amb tomàquet, olives verdes i ceba tendra</li> <li>❖ Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Crema de verdura</li> <li>❖ Enfilat de gall dindi amb cus-cús</li> <li>❖ Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Patata i verdura amb crema de formatge</li> <li>❖ Peix fresc amb enciam i pastanaga</li> <li>❖ Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Arròs amb samfaina</li> <li>❖ Pollastre al forn amb enciam i cogombre</li> <li>❖ logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Espirals a la carbonara</li> <li>❖ Truita a la jardineria amb enciam, remolatxa i blat de moro</li> <li>❖ Fruita</li> </ul>
	759 Kcal	760 Kcal	720 Kcal	721 Kcal	633 Kcal
sopar	Verdura Peix blanc	Pasta Carn blanca	Pasta ou	Pasta Peix blau	Verdura Carn

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