

MAIG 2024

OVOLACTOVEGETARIÀ AMB PEIX

ESCOLA FONT D'EN FARGAS



		DIJOUS 2		DIVENDRES 3	
		Crema de verdures Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita		Cigrons guisats amb verdures Calamars a l'andalusa amb amanida Fruita	
DILLUNS 6		DIMARTS 7		DIMECRES 8	
Arròs amb verdures Hamburguesa vegetal al forn amb tomàquet Fruita		Llenties guisades amb verdures Truita d'espàrrecs amb amanida Batut de fruita natural		Macarrons amb salsa de carbassa Lluç al forn amb amanida Fruita	
DILLUNS 13		DIMARTS 14		DIMECRES 15	
Llenties guisades amb verdures Ous durs al forn amb beixamel Fruita		Arròs integral amb tomàquet Filet de lluç al forn amb pastanaga ratllada Fruita		Crema de mongeta seca i porros Cuscús amb verdures Fruita	
DILLUNS 20		DIMARTS 21		DIMECRES 22	
FESTA		Espaguetis integrals a la napolitana Croquetes d'espínacs amb amanida Fruita		Cigrons guisats amb verdures Truita paisana amb amanida Batut de fruita natural	
DILLUNS 27		DIMARTS 28		DIMECRES 29	
Llenties guisades amb verdures Filet de lluç al forn amb amanida Fruita		DIA INTERNACIONAL DE L' HAMBURGUESA Amanida de pasta Hamburguesa de vegetal al forn amb tall de formatge Fruita		Arròs amb tomàquet Truita paisana amb amanida Fruita	
		DIJOUS 30		DIVENDRES 31	
		Crema de carbassó amb crostons Fideuà vegetal amb all i oli Fruita		Amanida de llegum Truita de patata amb pastanaga ratllada logurt natural s/sucre	



Aquest menú ha estat supervisat pel Departament de Nutrició i Bromatologia de Laboratoris Miralles. Responsable Tècnic: Pere Miralles i Curto. Llicenciat en Farmàcia i en Ciència i Tecnologia dels Aliments. N° de col·legiat 7255.

Són Són productes ecològics certificats, de proximitat i temporada: Totes les verdures, hortalisses, fruites, vedella, porc (excepte els llibrets), iogurt, tomàquet conserva, pasta, arròs, farina, lletia, cigró, cuscús, sucre, llet, oli d'oliva verge extra, oli de gira-sol alt oleic i sal. Aquest mes gaudirem de cirera, nectarina, all tendre. A les amanides afegirem pipes de carbassa i pipes de gira-sol. La varietat del peix de proximitat (mediterrània) serà: Maira, gallineta o sardina. El iogurt es sense sucre i a doll (format gran). 1 cop al mes pasta i arròs integral ecològic. 2 cops a la setmana pa integral. Proteïna vegetal als segons plats. Inclou el pa diari.