

MAIG 2024

OVOLACTOVEGETARIÀ

ESCOLA FONT D'EN FARGAS



				DIJOUS 2	DIVENDRES 3
				Crema de verdures Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita	Cigrons guisats amb verdures Croquetes d'espínacs amb amanida Fruita
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8		DIJOUS 9	DIVENDRES 10
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 Tofu al forn amb amanida Fruita		Verdura del temps Mongetes seques guisades amb verdures Fruita	Patates guisades amb verdures Truita de formatge amb amanida Fruita
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15		DIJOUS 16	
Llenties guisades amb verdures Ous durs al forn amb beixamel Fruita	Arròs integral amb tomàquet Tofu al forn amb pastanaga ratllada Fruita	Crema de mongeta seca i porros Cuscús amb verdures Fruita		Sopa de brou vegetal amb fideus Truita paisana amb amanida iogurt natural s/sucre	
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22		DIJOUS 23	DIVENDRES 24
<b>FESTA</b>	Espaguetis integrals a la napolitana Croquetes d'espínacs amb amanida Fruita	Cigrons guisats amb verdures Truita paisana amb amanida Batut de fruita natural		Amanida d'arròs Daus de tofu guisats a la jardinera Fruita	Minestra de verdura Truita de patata amb amanida Fruita
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29		DIJOUS 30	DIVENDRES 31
Llenties guisades amb verdures Croquetes d'espínacs amb amanida Fruita	<b>DIA INTERNACIONAL DE L' HAMBURGUESA</b> Amanida de pasta Hamburguesa de vegetal al forn amb tall de formatge Fruita	Arròs amb tomàquet Truita paisana amb amanida Fruita		Crema de carbassó amb crostons Fideuà vegetal amb all i oli Fruita	Amanida de llegum Truita de patata amb pastanaga ratllada iogurt 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.