

MAIG 2024

SENSE PORC

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	DIJOUS 9	DIJOUS 10	
Arròs amb verdures Lluç al forn amb tomàquet Fruita	Llenties guisades amb verdures Trita d'espàrrecs amb amanida Batut de fruita natural	Macarrons amb salsa de carbassa Pernillets de pollastre al forn amb amanida Fruita	Verdura del temps Mongetes seques guisades amb verdures Fruita	Patates guisades amb verdures Peix fresc 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 Filet de lluç al forn amb pastanaga ratllada Fruita	Crema de mongeta seca i porros Daus de pollastre rostits amb cuscús Fruita	Sopa de fideus Escalopa de gall dindi amb amanida iogurt natural s/sucre		
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIJOUS 24	
<b>FESTA</b>	Espaguetis integrals a la napolitana Croquetes d'espinaacs amb amanida Fruita	Cigrons guisats amb verdures Trita paisana amb amanida Batut de fruita natural	Amanida d'arròs Daus de gall dindi guisats a la jardinera Fruita	Minestra de verdura Filet de fogoner al forn amb amanida Fruita	
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIJOUS 31	
Llenties guisades amb verdures Filet de lluç al forn amb amanida Fruita	<b>DIA INTERNACIONAL DE L' HAMBURGUESA</b> Amanida de pasta Hamburguesa de vedella al forn amb tall de formatge Fruita	Arròs amb tomàquet Escalopa de pollastre amb amanida Fruita	Crema de carbassó amb crostons Fideuà amb all i oli Fruita	Amanida de llegum Trita 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, llentia, 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.