

FONT D'EN FARGAS

MAIG 2024



AFA
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	
		VERDURA+CARN MAGRA FRUITA		VERDURA+OU LÀCTIC	
DILLUNS 6		DIMARTS 7		DIMECRES 8	
Arròs amb verdures Salsitxes de porc al forn amb tomàquet Fruita		Llenties guisades amb verdures Trita d'espàrrecs amb amanida Batut de fruita natural		Macarrons amb salsa de carbassa Pernilets de pollastre al forn amb amanida Fruita	
FÈCULA+PEIX FRUITA		VERDURA+CARN MAGRA FRUITA		CEREAL+PROTEÏNA VEGETAL 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 Daus de pollastre rostits amb cuscús Fruita	
PASTA+CARN VERMELLA LÀCTIC		VERDURA+CARN MAGRA FRUITA		CEREAL+OU FRUITA	
		DIMARTS 21		DIMECRES 22	
		Espaguets integrals a la napolitana Croquetes d'espínacs amb amanida Fruita		Cigrons guisats amb verdures Trita paisana amb amanida Batut de fruita natural	
VERDURA+CARN MAGRA FRUITA		FÈCULA+PROTEÏNA VEGETAL FRUITA		VERDURA+PEIX FRUITA	
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 vedella al forn amb tall de formatge Fruita		Arròs amb tomàquet Escalopa de pollastre amb amanida Fruita	
VERDURA+CARN MAGRA FRUITA		CEREAL+OU FRUITA		LLEGUM+PROTEÏNA VEGETAL LÀCTIC	
		DIJOUS 30		DIVENDRES 31	
		Crema de carbassó amb crostons Fideuà amb all i oli Fruita		Amanida de llegum Trita de patata amb pastanaga ratllada iogurt natural s/sucre	
		VERDURA+CARN MAGRA		VERDURA+CARN VERMELLA FRUITA	



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.

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.