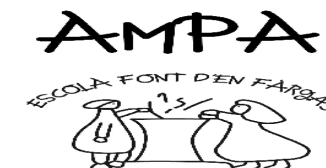


ESCOLA FONT D'EN FARGAS	MENÚ SALUDABLE	MARÇ 2017
--------------------------------	-----------------------	------------------



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES 01	DIJOUS 02	DIVENDRES 03
Dinar			Cigrons guisats amb verdures Salsitxes de porc amb amanida Fruita	Sopa de peix d'arròs i fideus Filet de lluç al forn amb patata al caliu Fruita	Minestra de verdura Escalopa de gall dindi amb amanida Fruita
	DILLUNS 06	DIMARTS 07	DIMECRES 08	DIJOUS 09	DIVENDRES 10
Dinar	Llenties guisades amb verdures Truita de xampinyons amb amanida Fruita	Macarrons amb tomàquet i formatge Filet de maira al forn amb salsa verda i amanida logurt de llimona	Mongetes seques amb verdures Cap de llom al forn amb patates fregides Fruita	Verdures amb beixamel Estofat de gall dindi amb cuscús Fruita	Arròs amb tomàquet Peix fresc amb amanida Fruita
	DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Dinar	Espaguetis amb tomàquet i formatge Botifarra de porc al forn amb amanida Fruita	Cigrons guisats amb espinacs Pernilets de pollastre a l'allet amb xips de verduretes Fruita	Crema de verdures amb rostos Fricandó de vedella amb bolets logurt natural	Arròs a la cassola Bacallà al forn amb salsa de porros i amanida Fruita	Patates guisades amb verdures Ous durs amb tonyina, tomàquet i enciam Fruita
	DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
Dinar	Crema de verdura Hamburguesa de pollastre al forn amb tomàquet i pasta saltada Fruita	Mongetes seques guisades amb verdures Truita de patata amb amanida Fruita	Verdura del temps Calamars a l'andalusa amb amanida Fruita	Arròs tres delícies Daus de poltre rostits amb puré de poma logurt natural	Espirals a la carbonara Peix fresc amb amanida Fruita
	DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 31
Dinar	Llenties guisades amb arròs Truita de pernil amb pastanaga ratllada Fruita	Macarrons amb salsa de formatge Daus de caella adobats amb amanida Fruita	Arròs amb tomàquet Hamburguesa mixta al forn amb formatge i amanida logurt natural	Cigrons guisats amb verdures Filet de lluç a la llimona amb amanida Fruita	Crema de verdura Fideuà amb all i oli. Fruita

TOTS ELS INGREDIENTS DEL VOSTRE MENÚ SÓN ECO LòGICS CERTIFICATS MENYS: OU, PEIX, EMBOTIT, POLLASTRE, BOLETS, PORC, PÈSOLS, OLIVES I FORMATGE. S'INTRODUÏX EL PEIX FRESC I DE PROXIMITAT, EL TIPUS DE PEIX NO ES POT CONFIRMAR FINS UNS DIES ABANS PERÒ LA VARIETAT SERÀ: SARDINA, SEITÓ, VERAT, SORELL, MAIRA, MOIXINA, ESPET, LLISSA, BONÍTOL. LA FORMA DE COCCIÓ DEPENDRÀ DE L'ESPÈCIE QUE ARRIBI.

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. Nº de col·legiat 7255.

*El menú inclou el pa diari.

