

ESCOLA FONT D'EN FARGAS	MENÚ SALUDABLE	MAIG 2016
--------------------------------	-----------------------	------------------



	DILLUNS 02	DIMARTS 03	DIMECRES 04	DIJOUS 05	DIVENDRES 06
Dinar	Espaguetis amb tomàquet i formatge Truita de pernil amb amanida Fruita	Crema de pastanaga amb rostes Hamburguesa de pollastre al forn amb amanida logurt natural	Cigrons guisats Rodó de poltre rostit amb puré de patata Fruita	Arròs a la cassola Escalopa de gall dindi amb amanida Fruita	Sopa de galets Llom de bacallà amb salsa verda i amanida Fruita
	DILLUNS 09	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
Dinar	Mongetes guisades Ous durs amb beixamel i pastanaga ratllada Fruita	Arròs tres delícies Filet de lluç al forn amb amanida Fruita	Verdura del temps Salsitxes de porc amb tomàquet i amanida Fruita	Sopa de peix Cuixetes de pollastre al forn amb patates fregides logurt de llimona	
	DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
Dinar		Llenties guisades Truita de patata amb amanida Fruita	Macarrons amb salsa de formatge Cap de llom al forn amb amanida logurt natural	Verdura del temps Daus de vedella guisats amb xampinyons Fruita	Arròs amb tomàquet Peix fresc i de proximitat amb amanida Fruita
	DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
Dinar	Amanida de pasta Truita de carbassó amb pastanaga ratllada Fruita	Crema de verdura Filet de lluç al forn amb fines herbes i amanida Fruita	Cigrons guisats Daus de gall dindi rostits amb poma Fruita	Arròs amb verdures Mandonguilles mixtes amb tomàquet i amanida Fruita	Patates guisades Peix fresc i de proximitat amb amanida logurt natural
	DILLUNS 30	DIMARTS 31	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Dinar	Llenties guisades Calamars a l'andalusa amb amanida Fruita	Espaguetis a la carbonara Ous durs amb tonyina i amanida Fruita			

TOTS ELS INGREDIENTS DEL VOSTRE MENÚ SÓN ECOLÒGICS CERTIFICATS MENYS: OU, PEIX, EMBOTIT, POLLASTRE, BOLETS, PORC, PÈSOLS, OLIVES I FORMATGE. S'INTRODUEIX 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.

