


ESCOLA FONT D'EN FARGAS
MENÚ SALUDABLE
DESEMBRE 2018

DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7
Mongetes seques guisades amb verdures Ous durs amb tonyina i pastanaga ratllada Fruita	Minestra de verdura saltada amb pernil Filet de gallineta a l'andalusa amb arròs blanc Fruita	Espirals napolitana Hamburguesa de vedella amb formatge i amanida logurt natural		
DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
Llenties guisades amb xoriço Truita de formatge amb amanida Fruita	Patates amb beixamel Filet de lluç al forn amb amanida Fruita	Espaguetis amb salsa d'espínacs Salsitxes de pollastre amb tomàquet i cuscús Fruita	Crema de verdura amb crostons Paella mixta Amanida logurt de plàtan	Cigrons guisats amb verdures Peix fresc i de proximitat amb amanida Fruita
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
Crema de verdura Estofat de gall dindi amb puré de poma i pastanaga ratllada Fruita	Macarrons amb salsa de xampinyons Truita d'alls tendres amb amanida Fruita	Arròs amb tomàquet Escalopa de porc amb amanida Fruita	Mongetes seques guisades amb verdures Bacallà amb tomàquet i amanida Fruita	<i>Brou de <u>Nadal</u></i> <i>Pollastre al forn amb panses i prunes i patates fregides</i> <i>Postres especials</i> 

*INCLOU EL PA DIARI



Són ecològics certificats totes les verdures, hortalisses, fruites de temporada, carn de pollastre de ripollès, vedella, porc, sal, iogurt, tomàquet conserva, pasta, arròs, farina, llentia, cigró, sucre, llet, oli d'oliva i oli de gira-sol.

El tipus de peix fresc de proximitat no es pot confirmar fins uns dies abans. El iogurt es a doll (format gran).

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.