

ESCOLA FONT D'EN FARGAS
MENÚ SALUDABLE
NOVEMBRE 2018

DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9
Mongetes seques guisades amb verdures Ous durs amb beixamel i amanida Fruita	Crema de carbassa i moniato Salsitxes de porc amb tomàquet i pasta saltada Fruita	Arròs amb tomàquet Pernilets de pollastre rostits amb amanida logurt natural	Espirals a la carbonara Daus de gall dindi al forn amb Xampinyons i pastanaga ratllada Fruita	Patates guisades amb verdures Bacallà arrebossat amb amanida Fruita
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
Espaguetis amb tomàquet i tonyina Filet de lluç al forn amb amanida Fruita	Cigrons guisats amb verdures Truita d'espínacs amb amanida Fruita	Brou de pollastre Fricandó de vedella amb puré de patata casolà Fruita	Trinxat de col, patata i bacó Hamburguesa de pollastre al forn amb formatge i pastanaga ratllada logurt de llimona	Arròs tres delícies Peix fresc i de proximitat amb amanida Fruita
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
Llenties guisades amb verdures Filet de fogoner amb all i julivert i arròs blanc Fruita	Minestra de verdura Truita de pernil amb amanida Fruita	Mongetes seques guisades amb verdures Escalopa de gall dindi amb amanida logurt natural	Sopa de peix d'arròs Estofat de poltre ecològic amb patates panadera Fruita	Crema de verdura Fideuà amb all i oli Fruita
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
Arròs amb tomàquet Filet de palometa al forn amb amanida Fruita	Cigrons guisats amb verdures Rodó de porc al forn amb cuscús Fruita	Macarrons amb salsa de formatge Truita de tonyina amb amanida Fruita	Verdura del temps amb beixamel Pernilets de pollastre a l'allet amb pastanaga ratllada Fruita	Llenties guisades amb arròs Peix fresc i de proximitat amb amanida logurt natural

*INCLOU EL PA DIARI



Són ecològics certificats totes les verdures, hortalisses, fruites de temporada, carn de poltre de ripollès, vedella, porc, sal, iogurt, tomàquet conserva, pasta, arròs, farina, llet, 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.