

ESCOLA FONT D'EN FARGAS
MENÚ SALUDABLE
OCTUBRE 2018

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
Llenties guisades amb xoriço Ous durs amb tonyina i pastanaga ratllada Fruita	Verdura del temps amb pernil Pollastre arrebossat amb pasta saltada Fruita	Arròs amb tomàquet Filet de lluç al forn amb amanida logurt natural	Crema de pastanaga amb crostons Botifarra de porc al forn amb mongetes Fruita	Espaguetis amb salsa de formatge Bacallà amb samfaina i xips de verdures casolanes Fruita
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Arròs tres delícies Filet de palometa amb all i julivert i amanida Fruita	Minestra de verdura Pernilets de pollastre a l'allet amb tomàquet natural Fruita	Mongetes seques guisades amb verdures Trita de carbassó amb amanida Fruita	Sopa de fideus Llibrets de llom amb formatge i amanida logurt de maduixa	
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Macarrons amb tonyina Trita de formatge amb amanida Fruita	Cigrons guisats amb verdures Salsitxes de pollastre amb tomàquet i patata al caliu Fruita	Crema de verdura Estofat de vedella amb cuscús Fruita	Arròs a la cassola Daus de gall dindi rostits amb xampinyons i pastanaga ratllada Fruita	Mongetes seques guisades amb verdures Peix fresc i de proximitat amb amanida logurt natural
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
Arròs amb tomàquet Filet de lluç a la llimona amb amanida Fruita	Crema de verdura Escalopa de gall dindi amb amanida Fruita	Llenties guisades amb verdures Trita de tonyina amb amanida Fruita	Verdura del temps Estofat de poltre ecològic amb arròs saltat logurt natural	Espaguetis amb salsa de porros Peix fresc i de proximitat amb amanida Fruita
DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31		
Espirals amb salsa de xampinyons Trita de pernil amb amanida Fruita	Cigrons guisats amb bledes Filet de maira a l'andalusa amb puré de patata Fruita	Pizza casolana Mandonguilles de vedella a la jardinera i 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, 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.