


ESCOLA FONT D'EN FARGAS
MENÚ SALUDABLE
ABRIL 2019

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
Mongetes seques guisades amb verdures Truita de tonyina amb pastanaga ratllada Fruita	Crema de carbassa i taronja Filet de fogoner al forn amb all i julivert i arròs blanc Fruita	Espaguetis amb salsa de xampinyons Escalopa de gall dindi amb amanida Fruita	Cigrons guisats amb bledes Salsitxes de porc amb tomàquet i pasta saltada logurt natural	Arròs tres delícies Peix fresc i de proximitat amb amanida Fruita
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Crema de verdura Filet de lluç al forn amb amanida Fruita	Cigrons guisats amb verdures Truita de patata amb pastanaga ratllada Fruita	Arròs a la cassola Daus de gall dindi rostits amb xampinyons Fruita	Llenties guisades amb verdures Llom de bacallà amb salsa de tomàquet i amanida Fruita	Macarrons amb salsa de porros Llibrets de llom casolans amb amanida logurt de maduixa
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
FESTA	FESTA	FESTA	FESTA	FESTA
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
FESTA	Espirals amb tonyina Ous durs amb beixamel i amanida Pastís de Sant Jordi 	Llenties guisades amb verdures Filet de palometa amb salsa de tomàquet i amanida Fruita	Minestra de verdura Estofat de vedella amb cuscús Fruita	Brou de pollastre Peix fresc i de proximitat amb patata al caliu Fruita
DILLUNS 29	DIMARTS 30			
Espaguetis amb salsa de formatge Truita de pernil amb amanida Fruita	Arròs amb tomàquet Pernilets de pollastre rostits amb xips casolanes de verdures 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.