

ESCOLA FONT D'EN FARGAS
MENÚ SALUDABLE
FEBRER 2019

DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
Espaguetis amb salsa de porros Ous durs amb tonyina i amanida Fruita	Patates guisades amb verdures Filet de maira arrebossat amb amanida Fruita	Crema de pastanaga i taronja Estofat de gall dindi amb pasta saltada logurt natural	Cigrons guisats amb verdures Filet de fogoner al forn amb all i julivert amb pastanaga ratllada Fruita	Sopa d'arròs i fideus Llibrets de llom amb amanida Fruita
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
Mongetes seques guisades amb verdures Filet de gallineta a l'andalusa amb pastanaga ratllada Fruita	Verdura del temps saltada amb pernil Daus de vedella rostits amb cuscús Fruita	Macarrons napolitana Truita de patata amb amanida Fruita	Llenties guisades amb verdures Bacallà amb tomàquet i anelles de ceba fregides Fruita	Crema de verdura amb crostons Paella amanida logurt de llimona
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
Espirals amb salsa de formatge Escalopa de gall dindi amb amanida Fruita	Arròs amb tomàquet Truita d'espínacs amb pastanaga ratllada Fruita	Minestra de verdura Botifarra de porc al forn amb mongetes logurt natural	Sopa de peix Pernilets de pollastre a l'allet amb amanida Fruita	Llenties guisades amb xoriço Peix fresc i de proximitat amb arròs blanc Fruita
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 1 MARÇ
Mongetes seques guisades amb verdures Truita paisana amb amanida Fruita	Crema de carbassa i porro Filet de lluç al forn amb amanida Fruita	Cigrons guisats amb verdures Estofat de poltre amb xampinyons Fruita	Arròs tres delícies Peix fresc i de proximitat amb amanida Fruita	Espaguetis amb tonyina Pizza casolana 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.