

ESCOLA FONT D'EN FARGAS
MENÚ SALUDABLE
GENER 2019

DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
	Espirals amb salsa de xampinyons Ous durs amb tonyina i amanida Fruita	Mongetes seques amb verdures Botifarra de porc al forn amb puré de patata natural logurt natural	Arròs a la cassola Filet de lluç al forn amb amanida Fruita	Crema de carbassa i poma amb crostons Escalopa de pollastre amb amanida Fruita
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
Llenties guisades amb arròs Truita d'alls tendres amb amanida Fruita	Minestra de verdura Hamburguesa de porc al forn amb formatge i amanida Fruita	Arròs amb tomàquet Daus de caella adobada amb amanida logurt de maduixa	Brou de pollastre Estofat de gall dindi amb cuscús Fruita	Macarrons a la carbonara Bacallà amb salsa de tomàquet i xips de verdures naturals Fruita
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
Arròs tres delícies Escalopa de gall dindi amb amanida Fruita	Verdura del temps Mandonguilles de vedella a la jardineria amb amanida Fruita	Espaguetis a la napolitana Pernilets de pollastre rostits amb arròs blanc Fruita	Cigrons guisats amb espinacs Truita de tonyina amb pastanaga ratllada logurt natural	Patates amb beixamel Peix fresc i de proximitat amb amanida Fruita
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 31	DIVENDRES 1 FEBRER
Mongetes seques guisades amb xoriço Filet de fogoner al forn amb all i julivert i amanida Fruita	Crema de coliflor, ceba, patata i all Fideus a la cassola amanida Fruita	Cigrons guisats amb verdures Truita de calçots amb amanida Fruita	Sopa de peix Rodó de vedella rostit amb patata al caliu Fruita	Arròs amb tomàquet 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 pollastre de ripollès, vedella, porc, sal, iogurt, tomàquet conserva, pasta, arròs, farina, lletia, 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.