

ESCOLA FONT D'EN FARGAS

MENÚ SALUDABLE

JUNY 2019

DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7
<p>Arròs tres delícies Filet de lluç al forn amb amanida Fruita</p>	<p>Amanida russa Daus de gall dindi rostits amb cuscús Fruita</p>	<p>Mongetes seques guisades amb verdures Truita de pernil amb amanida Fruita</p>	<p>Crema de verdura Peix fresc i de proximitat amb amanida Fruita</p>	<p>Espirals amb salsa de formatge Hamburguesa de vedella al forn amb patates fregides logurt natural</p>
DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
	<p>Llenties guisades amb verdures Truita paisana amb amanida Fruita</p>	<p>Amanida verda Paella mixta logurt natural</p>	<p>Verdura del temps Escalopa de gall dindi amb amanida Fruita</p>	<p>Macarrons napolitana Rodó de porc al forn amb samfaina Fruita</p>
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
<p>Crema de carbassó amb crostons Filet de maira a l'andalusa amb pasta saltada Fruita</p>	<p>Amanida de cigrons Pernilets de pollastre al forn amb amanida Fruita</p>	<p>Minestra de verdura Mandonguilles de vedella amb xampinyons Fruita</p>	<p>Arròs amb tomàquet Truita de patata amb amanida Macedònia de fruita natural</p>	<p>Amanida de pasta Pizza casolana Gelat</p>

*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.

