

ESCOLA FONT D'EN FARGAS

MENÚ SALUDABLE

SETEMBRE 2019

		DIJOUS 12		DIVENDRES 13	
		Macarrons napolitana amb formatge ratllat Hamburguesa de vedella al forn amb amanida Fruita		Mongetes seques guisades amb verdures Trita de patata amb amanida Fruita	
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20	
Arròs amb tomàquet Filet de lluç al forn amb pastanaga ratllada Fruita	Amanida russa Pernilets de pollastre al forn amb tomàquet natural Fruita	Cigrons guisats amb verdures Trita de pernil amb amanida Fruita	Crema tèbia de carbassó amb crostons Daus de gall dindi rostits amb cuscús Fruita	Espaguetis amb salsa de xampinyons Peix fresc i de proximitat amb amanida Gelats	
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27	
Llenties guisades amb verdures Daus de caella a l'andalusa amb amanida Fruita	FESTA	Espirals a la carbonara Ous durs amb tonyina i amanida Fruita	Amanida d'arròs Salsitxes de porc amb puré de patata natural iogurt natural de granja	Verdura del temps Escalopa de gall dindi amb amanida Fruita	
DILLUNS 30					
Amanida de pasta Estofat de vedella a la jardinera Fruita	BENVINGUTS AL MENJADOR!!				

\*INCLOU EL PA DIARI

Són productes ecològics certificats: Totes les verdures, hortalisses, fruites, 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. La varietat de peix fresc i de proximitat serà: Seitons, sardines, maires... 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.