

ESCOLA FONT D'EN FARGAS

MENÚ SALUDABLE

GENER 2020

DILLUNS 6

DIMARTS 7

DIMECRES 8

DIJOUS 9

DIVENDRES 10

*Estimats reis
de l'Orient...*



Arròs amb tomàquet
Ous durs amb beixamel
i pastanaga ratllada
Fruita

Sopa de pollastre
Filet de maira a l'andalusa
amb amanida
Fruita

Crema de carbassa i
taronja amb crostons
Macarrons a bolonyesa
Fruita

DILLUNS 13

DIMARTS 14

DIMECRES 15

DIJOUS 16

DIVENDRES 17

Arròs tres delícies (ou,
pèsol, pastanaga)
Filet de fogoner al forn
amb all i julivert i amanida
Fruita

Coliflor amb patata
Daus de gall dindi guisats
amb poma
Fruita

Espaguetis a la napolitana
Pernilets de pollastre al
forn amb amanida
Fruita

Crema de verdures
Pastís de carn de vedella
amb beixamel
Fruita

Mongetes seques guisades
amb verdures
Llom de bacallà arrebossat
amb pastanaga ratllada
logurt natural

DILLUNS 20

DIMARTS 21

DIMECRES 22

DIJOUS 23

DIVENDRES 24

Crema de pastanaga
amb formatge
Filet de lluç al forn
amb cuscús
Fruita

Cigrons guisats amb bledes
Trita de patata
amb amanida
Fruita

Sopa de peix
amb arròs
Escalopa de gall dindi
amb amanida
logurt de maduixa

Minestra de verdura
Botifarra de porc al forn
amb mongetes seques
Fruita

Macarrons a la carbonara
Peix fresc i de proximitat
amb amanida
Fruita

DILLUNS 27

DIMARTS 28

DIMECRES 29

DIJOUS 30

DIVENDRES 31

Llenties guisades
amb arròs
Trita de calçots
amb amanida
Fruita

Espirals amb salsa
de xampinyons
Filet de gallineta a
l'andalusa amb amanida
Fruita

Verdura del temps
Hamburguesa de
conill al forn
amb salsa de tomàquet
i pastanaga ratllada
Fruita

Mongetes seques guisades
amb verdures
Daus de pollastre rostits
amb patates
fregides naturals
Fruita

Crema de verdures
Paella d'arròs de peix
logurt natural

*INCLOU EL PA DIARI

Són productes ecològics certificats: Totes les verdures, hortalisses, fruites, carn de pollastre de Ripollès, vedella, porc, sal, iogurt, tomàquet conserva, pasta, arròs, farina, llet, 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.