

ESCOLA FONT D'EN FARGAS
MENÚ SALUDABLE
OCTUBRE 2019

DILLUNS	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
	Mongetes seques guisades amb verdures Truita de carbassó amb pastanaga ratllada Fruita	Vichysoise Mandonguilles de pollastre guisades amb amanida Fruita	Arròs tres delícies (pastanaga, ou, pernil dolç) Llom de bacallà arrebossat amb amanida Fruita	Minestra de verdura Estofat de gall dindi amb cuscús logurt natural
DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
Llenties guisades amb arròs Ous durs amb beixamel Fruita	Crema de pastanaga i carbassó amb formatge Filet de lluç al forn amb amanida Fruita	Arròs amb tomàquet Escalopa de gall dindi amb amanida logurt natural	Amanida de patata Botifarra de porc al forn amb mongetes seques Fruita	Espaguëtis amb salsa de formatge Peix fresc i de proximitat amb amanida Fruita
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
Mongetes seques guisades amb verdures Filet de palometa amb all i julivert i pastanaga ratllada Fruita	Crema de carbassa i pastanaga amb crostons Paella mixta d'arròs Fruita	Espaguëtis amb tonyina Truita de patata amb amanida Fruita	Cigrons guisats amb bledes Filet de fogoner al forn amb amanida logurt de maduixa	Verdura del temps Rodó de vedella amb arròs saltat Fruita
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
Espirals amb salsa de porros i pernil serrà Filet de lluç al forn amb amanida Fruita	Llenties guisades amb verdures Truita de formatge amb amanida Fruita	Sopa de peix Pernilets de pollastre al forn amb patates fregides logurt natural	Minestra de verdura Estofat de poltre amb xampinyons Fruita	Arròs amb tomàquet Peix fresc i de proximitat amb amanida Fruita
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 31	DIVENDRES
Macarrons napolitana amb formatge ratllat Filet de maira a l'andalusa amb amanida Fruita	Cigrons guisats amb verdures Truita paisana amb amanida Fruita	Crema de moniato i carbassa Daus de gall dindi rostits amb pasta saltada Fruita	Brou de pollastre amb arròs Llibrets de llom casolans amb amanida logurt natural	 BONA CASTANYADA!!

*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.