






Juny 2017

MENÚ ESCOLAR POMPEU FABRA

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>EL BLAT, CURT O LLARG, PEL JUNY HA DE SER SEGAT</p>  			<p>1 Enciam, pastanaga i fruits secs Macarrons carbonara Lluç amb salsa de llimona Meló</p>	<p>2 Tomàquet, formatge i olives Verdura: mongeta, pastanaga i patata Pollastre amb salsa de formatge Gelatina</p>
<p>5 FESTA</p>	<p>6 Tomàquet, tonyina i olives Arròs amb tomàquet i formatge Calamars a la romana Sindria</p>	<p>7 Tomàquet, formatge i olives Verdura: bròquil, pastanaga i patata Hamburguesa amb formatge Poma</p>	<p>8 Enciam, tomàquet i olives Cigrons Bacallà al forn logurt maduixa</p>	<p>9 Enciam, poma i fruits secs Amanida de pasta Pollastre arrebossat Plàtan</p>
<p>12 Enciam, pastanaga i fruits secs Amanida d'arròs Ou dur amb tonyina logurt natural</p>	<p>13 Tomàquet, formatge i olives Patata i pèsol Bistec amb xampinyons Meló</p>	<p>14 Enciam, poma i fruits secs Espirals amb salsa de formatge Lluç amb salsa de llimona Kiwi</p>	<p>15 Tomàquet, blat de moro i olives Ensaladilla Llom amb salsa d'ametlla Gelatin</p>	<p>16 Enciam, pastanaga i fruits secs Purè de patata Raba de calamar amb llimona Poma</p>
<p>19 Tomàquet, formatge i olives Verdura: mongeta, pastanaga i patata Croquetes de rostít logurt maduixa</p>	<p>20 Enciam, pastanaga i fruits secs Arròs amb tomàquet i formatge Salmó al forn Plàtan</p>	<p>21 DINAR FINAL DE CURS</p>		

Revisat per la dietista Cristina Planella i Farrugia, educació en nutrició, salut i exercici físic.

PROPOSTA DE SOPAR

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Proposta de sopar de la dietista Cristina Planella i Farrugia, educació en nutrició, salut i exercici físic.				
			1 Crema de carabassó amb rostes de pa Truita francesa logurt	2 Salmó al forn amb timbal d'arròs i verdures fruita
5 FESTA	6 Menestra Brotxeta de gall dindi Fruita	7 Amanida amb fruits secs Bikini Fruita	8 Crema de verdures Truita de patates Fruita	9 Cus cus amb verdures Rap a la planxa logurt
12 Quinoa amb verdures Sardines al forn Fruita	13 Mongeta i patata Truita de carabassó Fruita	14 Crema de verdures Cuixa de pollastre a la brasa logurt	15 Arròs 3 delícies Llenguado a la planxa Fruita	16 Amanida de l'hort Salsitxes amb pa amb tomàquet Fruita
19 Espirals amb oli i orenga Filet de gall dindi planxa Fruita	20 Crema de carabassó Truita francesa Fruita	21 FINAL DE CURS		

Proposta de sopar de la dietista Cristina Planella i Farrugia, educació en nutrició, salut i exercici físic.