



Carrer Canigó, 4 - 17242 Quart (Girona)
Tel. 972 09 90 75 - 636 25 94 06
e-mail: capgir@hotmail.com

desembre 2018

MENÚ ESCOLAR POMPEU FABRA

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
03	04	05	06	07
Enciam ECO, pastanaga i fruits secs Espaguetis integrals ECO amb tomàquet i formatge ratllat Lluç a la planxa Plàtan ECO	Tomàquet, moresc i olives Pèsol i patata Pollastre amb salsa de formatge Pera	Enciam ECO, poma i fruits secs Entremès amb ou dur Arròs a la cassola Pa integral i poma ECO		
10	11	12	13	14
Tomàquet, tonyina i olives Puré de patata Salsitxes Mandarina ECO	Enciam ECO, pastanaga i olives Rissoto de xampinyons Calamars a la romana Raïm	Enciam ECO, poma i codonyat Macarrons bolonyesa Salmó al forn amb ceba Pa integral i plàtan ECO	Tomàquet, moresc i olives Bròquil. Pastanaga i patata Pollastre al forn Iogurt La Fageda	Enciam ECO, pastanaga i fruits secs Llenties guisades ECO Truita a la francesa Poma
17	18	19	20	21
Enciam ECO, pastanaga i olives Arròs amb salsa de tomàquet i formatge ratllat Salmó al forn amb ceba Plàtan ECO	Tomàquet, moresc i olives Mongeta tendre, patata i pastanaga Bistec a la planxa amb xampinyons Iogurt ECO	Enciam ECO, poma i fruits secs Macarrons carbonara Lluç a la planxa Pa integral i Kiwi	Tomàquet, tonyina i olives Cigrons ECO Truita de ceba i carbassó Mandarina ECO	DINAR DE NADAL
24	25	26	27	28

- La fruita detallada del dia pot variar en funció del seu estat de maduració.
Revisat per la dietista Cristina Planella i Farrugia, educació en nutrició, salut i exercici físic.

PROPOSTA DE SOPAR

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
03	04	05	06	07
Crema de verdures Truita de patates Fruita	Sopa de peix amb fideus Sardines al forn Fruita	Hummus amb torraderes Brotxetes de porc Fruita	FESTIU	FESTIU
10	11	12	13	14
Amanida variada Lluç al forn amb patata ceba i pastanaga Iogurt	Minestra de verdures Truita francesa Fruita	Crema de verdures amb rostes de pa Llom a la planxa Fruita	Arròs integral amb verdures Rap a la planxa Fruita	Amanida variada amb alvocat i nous Pa amb tomàquet formatge i pernil Fruita
17	18	19	20	21
Crema de verdures Cuixa de pollastre a la planxa amb torrada Fruita	Cus cus amb verdures Truita francesa Fruita	Carxofes i patates al forn Llom a la planxa amb enciam Iogurt	Patata, bròquil i pastanaga Rap a la planxa Fruita	Torrada amb escalivada Sardines al forn Fruita

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