



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

abril 2018

MENÚ ESCOLAR POMPEU FABRA

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 FESTIU	3 Tomàquet, tonyina i olives Macarrons amb salsa de formatge Calamars a la romana Fruita ECO	4 Enciam ECO, pastanaga i olives Purè de patata Salsitxes Pa integral Fruita	5 Enciam ECO, poma i codonyat Arròs amb salsa de tomàquet Salmó al forn amb ceba Fruita ECO	6 Tomàquet, moresc i olives Bròquil. Pastanaga i patata Pollastre al forn Iogurt La Fageda
9 Enciam ECO, pastanaga i olives Arròs amb salsa de tomàquet i formatge ratllat Trita de ceba i carabassó Fruita ECO	10 Tomàquet, moresc i olives Mongeta tendre, patata i pastanaga Bistec a la planxa amb xampinyons Fruita	11 Enciam ECO, poma i fruits secs Macarrons carbonara Lluç al forn Pa integral Fruita ECO	12 Tomàquet, tonyina i olives Crema de verdures Cigrons ECO Iogurt ECO	13 Enciam ECO, pastanaga i fruits secs Escudella d'estrelletes Gall d'indi a la planxa Fruita
16 Tomàquet, tonyina i olives Espaguetis integrals amb salsa de formatge Lluç al forn Fruita	17 Tomàquet, formatge i olives Pèsol i patata Pollastre amb sanfaina Fruita ECO	18 Enciam ECO, poma i fruits secs Entremès amb ou dur Arròs a la cassola Pa integral Fruita	19 Tomàquet, surimi i moresc Mongeta seca Bacallà amb tomàquet al forn Fruita ECO	20 Enciam ECO, pastanaga i olives Bròquil. Pastanaga i patata Pilotilles Iogurt La Fageda
23 Dinar de Sant Jordi	24 Enciam ECO, poma i codonyat Macarrons bolonyesa Salmó al forn amb ceba Fruita	25 Enciam ECO, pastanaga i olives Llenties guisades ECO Oú dur amb tomàquet Pa integral Iogurt ECO	26 Tomàquet, moresc i olives Mongeta tendre, patata i pastanaga Llom planxa amb salsa d'ametlla Fruita	27 Enciam ECO, pastanaga i fruits secs Arròs integral Risotto de xampinyons Bunyols de bacallà Fruita ECO
30 FESTIU				

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

PROPOSTA DE SOPAR

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2 FESTIU	3 Amanida variada Lluç al forn amb patata ceba i pastanaga Iogurt	4 Menestra de verdures Truita francesa Fruita	5 Crema de verdures amb rostes de pa Llom a la planxa Fruita	6 Arròs integral amb verdures Rap a la planxa Fruita
9 Crema de verdures Cuixa de pollastre a la planxa amb torrada Fruita	10 Cus cus amb verdures Truita francesa Fruita	11 Carxofes i patates al forn Llom a la planxa amb enciam Iogurt	12 Patata, bròquil I pastanaga Rap a la planxa Fruita	13 Torrada amb escalibada Sardines al forn Fruita
16 Menestra de verdures amb patata Truita francesa Iogurt	17 Salmó a la papillote amb timbal de quinoa amb verdures Fruita	18 Sopa de fideus Salsitxes mixtes amb pastanaga i enciam Fruita	19 Crema de carabassa amb rostes de pa Brotxeta de gall dindi Fruita	20 Amanida variada Pizza casolana de tonyina Fruita
23 Dinar de Sant Jordi	24 Ensaladilla calenta amb oli Pollastre a la planxa Fruita	25 Sopa de peix Lluç a la planxa Fruita	26 Pasta integral saltejada amb verdures Calamars a la planxa Fruita	27 Coca de verdures Costelles de xai brasa Fruita
30 FESTIU				

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