



## MENÚ ESCOLAR POMPEU FABRA

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

<p><b>8</b> Tomàquet, tonyina i olives Espirals amb salsa de formatge Lluç  Fruita</p>	<p><b>9</b> Tomàquet, formatge i olives Pèsol i patata  Pollastre amb sanfaina  Fruita ECO</p>	<p><b>10</b> Enciam ECO, poma i fruits secs Entremès amb ou dur  Arròs a la cassola  Fruita</p>	<p><b>11</b> Tomàquet, surimi i moresc Mongeta seca  Bacallà amb tomàquet al forn  Fruita ECO</p>	<p><b>12</b> Enciam ECO, pastanaga i olives Bròquil. Pastanaga i patata Pilotilles  logurt La Fageda</p>
<p><b>15</b> Enciam ECO, pastanaga i olives Arròs amb salsa de tomàquet i formatge ratllat Salmó al forn amb ceba  Fruita ECO</p>	<p><b>16</b> Tomàquet, moresc i olives Mongeta tendre, patata i pastanaga  Bistec a la planxa amb xampinyons  logurt ECO</p>	<p><b>17</b> Enciam ECO, poma i fruits secs Macarrons carbonara  Lluç al forn  Fruita</p>	<p><b>18</b> Tomàquet, tonyina i olives Cigrons ECO  Truita de ceba i carbassó  Fruita ECO</p>	<p><b>19</b> Enciam ECO, pastanaga i fruits secs Escudella d'estrelletes  Croquetes de rostit  Fruita</p>
<p><b>22</b> Tomàquet, tonyina i olives Purè de patata  Hamburguesa  Fruita ECO</p>	<p><b>23</b> Enciam ECO, poma i codonyat Macarrons bolonyesa  Salmó al forn amb ceba  Fruita</p>	<p><b>24</b> Enciam ECO, pastanaga i olives Llenties guisades ECO  Ou dur amb tomàquet  logurt La Fageda</p>	<p><b>25</b> Tomàquet, moresc i olives Mongeta tendre, patata i pastanaga Llom planxa amb salsa d'ametlla  Fruita</p>	<p><b>26</b> Enciam ECO, pastanaga i fruits secs Rissoto de xampinyons  Bunyols de bacallà  Fruita ECO</p>
<p><b>29</b> Enciam ECO, pastanaga i olives Arròs amb salsa de tomàquet i formatge ratllat Bacallà al forn  Fruita ECO</p>	<p><b>30</b> Tomàquet, formatge i olives Bròquil. Pastanaga i patata  Botifarra al forn amb ceba  logurt La Fageda</p>	<p><b>31</b> Enciam ECO, poma i fruits secs Fideus a la Cassola  Lluç al forn  Fruita</p>		

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

## PROPOSTA DE SOPAR

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

<b>1</b>  <b>FESTA</b>	<b>2</b>  <b>FESTA</b>	<b>3</b>  <b>FESTA</b>	<b>4</b>  <b>FESTA</b>	<b>5</b>  <b>FESTA</b>
<b>8</b> Crema de verdures  Cuixa de pollastre a la planxa amb torrada Fruita	<b>9</b> Cus cus amb verdures  Truita francesa  Fruita	<b>10</b> Carxofes i patates al forn  Llom a la planxa amb enciam logurt	<b>11</b> Patata, bròquil i pastanaga Rap a la planxa  Fruita	<b>12</b> Torrada amb escalibada  Sardines al forn  Fruita
<b>15</b> Menestra de verdures amb patata Truita francesa  logurt	<b>16</b> Salmó a la papillote amb timbal de quinoa amb verdures  Fruita	<b>17</b> Sopa de fideus  Salsitxes mixtes amb pastanaga i enciam Fruita	<b>18</b> Crema de carabassa amb rostes de pa Brotxeta de gall dindi  Fruita	<b>19</b> Amanida variada  Pizza casolana de tonyina Fruita
<b>22</b> Espinacs a la crema  Ou ferrat i pa  logurt	<b>23</b> Ensaladilla calenta amb oli Pollastre a la planxa  Fruita	<b>24</b> Sopa de peix  Lluç a la planxa  Fruita	<b>25</b> Pasta integral saltejada amb verdures Calamars a la planxa  Fruita	<b>26</b> Coca de verdures Costelles de xai brasa  Fruita
<b>29</b> Crema de carabasso  Conill a la brasa  Fruita	<b>30</b> Arròs 3 delícies  Truita francesa  Fruita	<b>31</b> Verdura amb patates  Bistec de vedella  logurt		

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