



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

# Juny 2018

## MENÚ ESCOLAR POMPEU FABRA

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
 <p><b>AL JUNY LA PLUJA ÉS LLUNY</b></p>		 <p><b>bon estiu</b></p>		<p><b>1</b></p> <p>Tomàquet, ou dur i olives Mongeta seca</p> <p>Bacallà amb tomàquet al forn</p> <p>Fruita</p>
<p><b>4</b></p> <p>Tomàquet, tonyina i olives Patata i pèsol</p> <p>Salsitxes</p> <p>Fruita ECO</p>	<p><b>5</b></p> <p>Enciam ECO, pastanaga i olives Amanida d'arròs</p> <p>Calamars a la romana</p> <p>Fruita</p>	<p><b>6</b></p> <p>Enciam ECO, poma i codonyat Macarrons bolonyesa</p> <p>Salmó al forn amb ceba</p> <p>Pa integral i fruita ECO</p>	<p><b>7</b></p> <p>Tomàquet, moresc i olives Bròquil. Pastanaga i patata</p> <p>Pollastre al forn</p> <p>Iogurt La Fageda</p>	<p><b>8</b></p> <p>Enciam ECO, pastanaga i fruits secs Crema de verdures</p> <p>Llenties guisades ECO</p> <p>Fruita</p>
<p><b>11</b></p> <p>Enciam ECO, pastanaga i olives Arròs integral amb salsa de tomàquet i formatge ratllat Salmó al forn amb ceba</p> <p>Fruita ECO</p>	<p><b>12</b></p> <p>Tomàquet, moresc i olives Mongeta tendra, patata i pastanaga</p> <p>Bistec a la planxa amb xampinyons</p> <p>Iogurt ECO</p>	<p><b>13</b></p> <p>Enciam ECO, poma i fruits secs Amanida de pasta</p> <p>Lluç al forn</p> <p>Pa integral i fruita</p>	<p><b>14</b></p> <p>Enciam ECO, pastanaga, tomàquet, tonyina i olives</p> <p>Cigrons ECO</p> <p>Fruita ECO</p>	<p><b>15</b></p> <p>Enciam ECO, pastanaga i fruits secs Puré de patata</p> <p>Croquetes de rostit</p> <p>Fruita</p>
<p><b>18</b></p> <p>Tomàquet, tonyina i olives Espaguetis integrals amb salsa de formatge Lluç al forn</p> <p>Fruita</p>	<p><b>19</b></p> <p>Tomàquet, formatge i olives Pèsol i patata</p> <p>Pollastre amb samfaina</p> <p>Fruita ECO</p>	<p><b>20</b></p> <p>Enciam ECO, poma i fruits secs Amanida d'arròs</p> <p>Truita francesa</p> <p>Pa integral i fruita</p>	<p><b>21</b></p> <p>Tomàquet, surimi i moresc Mongeta seca</p> <p>Bacallà amb tomàquet al forn</p> <p>Fruita ECO</p>	<p><b>22</b></p> <p><b>DINAR FINAL DE CURS</b></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> Vichissoise amb rostes de pa  Truita amb pernil  Fruita
<b>4</b> Crema de pastanaga  Lluç a la planxa  Fruita	<b>5</b> Mongeta i patata amb oli  Bistec de vedella a la planxa  Fruita	<b>6</b> Verdures al vapor  Brotxeta de gall d'indi  Fruita	<b>7</b> Arròs amb xampinyons  Sardines al forn  Fruita	<b>8</b> Amanida de tomàquet amb orenga  Truita francesa amb pa  Fruita
<b>11</b> Crema de carabassó amb rostes de pa  Cuixa de pollastre a la planxa amb tomàquet amanit Fruita	<b>12</b> Cus cus amb verdures  Truita francesa amb enciam i pastanaga  Fruita	<b>13</b> Verduretes al vapor amb patata  Brotxeta de gall d'indi  Fruita	<b>14</b> Crema de pastanaga  Rap a la planxa  Iogurt	<b>15</b> Tomàquet i motzarel·la  Sípia a la planxa amb patata al forn  Fruita
<b>18</b> Crema de verdures tèbia  Truita de patates  Iogurt	<b>19</b> Salmó a la papillote amb parmentier de patata  Fruita	<b>20</b> Patata i mongeta verda amb oli  Llom a la planxa amb tomàquet amanit Fruita	<b>21</b> Espinacs i patata bullida amb oli  Conill a la brasa  Fruita	<b>22</b>   <b>DINAR FINAL DE CURS</b>

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