



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

maig 2018

MENÚ ESCOLAR POMPEU FABRA



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
		2 Enciam ECO, pastanaga i olives Arròs integral amb salsa de tomàquet i formatge ratllat Salmó al forn amb ceba Pa integral i fruita ECO		3 Tomàquet, moresc i olives Mongeta tendra, patata i pastanaga Bistec a la planxa amb xampinyons Iogurt ECO		4 Enciam ECO, poma I fruits secs Amanida de pasta Lluç al forn Fruita			
7 Tomàquet, tonyina i olives Espirals amb salsa de formatge Lluç al forn Fruita		8 Tomàquet, formatge i olives Pèsol i patata Pollastre amb sanfaina Fruita ECO		9 Enciam ECO, poma I fruits secs Amanida d'arròs Truita francesa Pa integral i fruita		10 Tomàquet, surimi i moresc Mongeta seca Bacallà amb tomàquet al forn Fruita ECO		11 Enciam ECO, pastanaga i olives Bròquil. Pastanaga i patata Salsitxes Iogurt La Fageda	
14 Tomàquet, tonyina i olives Ensalada russa Hamburguesa a la planxa Fruita ECO		15 Enciam ECO, poma i codonyat Macarrons bolonyesa Salmó al forn amb ceba Fruita		16 Enciam ECO, pastanaga i olives Crema de verdures Llenties guisades ECO Pa integral i iogurt ECO		17 Tomàquet, moresc i olives Mongeta tendra, patata i pastanaga Gall d'indi a la planxa amb salsa d'ametlla Fruita		18 Enciam ECO, pastanaga i fruits secs Rissoto de xampinyons Bunyols de bacallà Fruita ECO	
21 FESTIU		22 Tomàquet, formatge i olives Puré de patata Botifarra al forn amb ceba Iogurt La Fageda		23 Enciam ECO, poma I fruits secs Fideuada Lluç al forn Pa integral i fruita		24 Tomàquet, tonyina i olives Crema de verdures amb torradetes Cigrons ECO Fruita ECO		25 Tomàquet, moresc i olives Patata i mongeta verda Pollastre amb salsa de formatge Fruita	
28 Enciam ECO, pastanaga I fruits secs Espaguetis integrals amb tomàquet i formatge ratllat Lluç al forn Fruita ECO		29 Tomàquet, moresc i olives Ensalada russa Pernilets de pollastre al forn Fruita		30 Enciam ECO, poma I fruits secs Entremès amb ou dur Arròs a la cassola Pa integral i fruita ECO		31 Tomàquet, surimi i olives Mongeta tendra, patata i pastanaga Llom arrebossat Iogurt ECO			

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

PROPOSTA DE SOPAR

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1 FESTIU	2 Crema de carabassó amb rostes de pa Cuixa de pollastre a la planxa amb tomàquet amanit Fruita	3 Cus cus amb verdures Truita francesa amb enciam i pastanaga Fruita	4 Verdures al vapor amb patata Brotxeta de gall d'indi Fruita
7 Crema de verdures tèbia Truita de patates Iogurt	8 Salmó a la papillote amb parmentier de patata Fruita	9 Patata i mongeta verda amb oli Llom a la planxa amb tomàquet amanit Fruita	10 Espinacs i patata bullida amb oli Conill a la brasa Fruita	11 Tallarines amb oli i orenga Llenguado a la planxa amb enciam Fruita
14 Amanida d'arròs integral amb tonyina, olives, surimi, blat de moro, enciam, tomàquet i pastanaga Iogurt	15 Vichissoise Filet de pollastre a la planxa amb pa amb tomàquet Fruita	16 Menestra de verdura Lluç a la planxa amb enciam i col llombarda Fruita	17 Hummus amb bastonets de pastanaga i de pa Truita francesa Fruita	18 Patata i bròquil amb oli Salsitxes mixtes a la planxa Fruita
21 FESTIU	22 Pèsols saltejats amb ceba i xampinyons Sardines al forn Fruita	23 Crema de carabassó Filet de gall d'indi amb pa amb tomàquet Fruita	24 Salmó al forn amb patata, ceba, pastanaga i tomàquet al forn Iogurt	25 Amanida variada amb fruits secs Pizza casolana de pernil dolç, formatge, carxofes, xampinyos Fruita
28 Crema de pastanaga Truita de patates Fruita	29 Espirals amb verdures Salmó a la planxa Fruita	30 Patata i bròquil Rap a la planxa Fruita	31 Cus cus amb verdures Aletes de pollastre al forn Fruita	

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