



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

octubre 2018

MENÚ ESCOLAR POMPEU FABRA

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

01	02	03	04	05
Enciam ECO, pastanaga i olives Arròs amb salsa de tomàquet i formatge ratllat Bacallà al forn Fruita ECO	Tomàquet, formatge i olives Puré de patata Botifarra al forn amb ceba Iogurt La Fageda	Enciam ECO, poma I fruits secs Fideuada Lluç al forn Pa integral i fruita	Tomàquet, tonyina i olives Crema de verdures amb torradetes Cigrons ECO Fruita ECO	Tomàquet, moresc i olives Patata i mongeta verda Pollastre amb salsa de formatge Fruita
08	09	10	11	12
Enciam ECO, pastanaga I fruits secs Espaguetis integrals ECO amb tomàquet i formatge ratllat Lluç al forn Fruita ECO	Tomàquet, moresc i olives Ensalada russa Pernilets de pollastre al forn Fruita	Enciam ECO, poma I fruits secs Entremès amb ou dur Arròs a la cassola Pa integral i fruita ECO	Tomàquet, surimi i olives Mongeta tendra, patata i pastanaga Llom arrebossat Iogurt ECO	FESTIU
15	16	17	18	19
Tomàquet, tonyina i olives Patata i pèsol Salsitxes Fruita ECO	Enciam ECO, pastanaga i olives Amanida d'arròs Calamars a la romana Fruita	Enciam ECO, poma i codonyat Macarrons bolonyesa Salmó al forn amb ceba Pa integral i fruita 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 Fruita
22	23	24	25	26
Enciam ECO, pastanaga i olives Arròs integral ECO amb salsa de tomàquet i formatge ratllat Salmó al forn amb ceba Fruita ECO	Tomàquet, moresc i olives Mongeta tendra, patata i pastanaga Bistec a la planxa amb xampinyons Iogurt ECO	Enciam ECO, poma I fruits secs Amanida de pasta Lluç al forn Pa integral i fruita	Tomàquet, tonyina i olives Cigrons ECO Truita de ceba i carbassó Fruita ECO	Enciam ECO, pastanaga I fruits secs Puré de patata Croquetes de rostit Fruita
29	30	31		
Tomàquet, tonyina i olives Espirals amb salsa de formatge Lluç al forn Fruita	Tomàquet, formatge i olives Pèsol i patata Pollastre amb samfaina Fruita ECO	Enciam ECO, poma I fruits secs Amanida d'arròs Truita francesa Pa integral i fruita		

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

PROPOSTA DE SOPAR

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
01	02	03	04	05
<p>Mongeta i patata amb oli</p> <p>Ou ferrat amb pa</p> <p>Fruita</p>	<p>Pèsols saltejats amb ceba i xampinyons</p> <p>Sardines al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de carabassó</p> <p>Filet de gall d'indi amb pa amb tomàquet</p> <p>Fruita</p>	<p>Salmó al forn amb patata, ceba, pastanaga i tomàquet al forn</p> <p>Iogurt</p>	<p>Amanida variada amb fruits secs</p> <p>Pizza casolana de pernil dolç, formatge, carxofes, xampinyons</p> <p>Fruita</p>
08	09	10	11	12
<p>Crema de pastanaga</p> <p>Truita de patates</p> <p>Fruita</p>	<p>Espirals amb verdures</p> <p>Salmó a la planxa</p> <p>Fruita</p>	<p>Patata i bròquil</p> <p>Rap a la planxa</p> <p>Fruita</p>	<p>Cus cus amb verdures</p> <p>Aletes de pollastre al forn</p> <p>Fruita</p>	FESTIU
15	16	17	18	19
<p>Crema de pastanaga</p> <p>Lluç a la planxa</p> <p>Fruita</p>	<p>Mongeta i patata amb oli</p> <p>Bistec de vedella a la planxa</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida de tomàquet amb orenga</p> <p>Truita francesa amb pa</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs amb xampinyons</p> <p>Sardines al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Verdures al vapor</p> <p>Brotxeta de gall d'indi</p> <p>Fruita</p>
22	23	24	25	26
<p>Crema de carabassó amb rostes de pa</p> <p>Cuixa de pollastre a la planxa amb tomàquet amanit</p> <p>Fruita</p>	<p>Cus cus amb verdures</p> <p>Truita francesa amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita</p>	<p>Verdures al vapor amb patata</p> <p>Brotxeta de gall d'indi</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de pastanaga</p> <p>Rap a la planxa</p> <p>Iogurt</p>	<p>Tomàquet i motzarela</p> <p>Sípia a la planxa amb patata al forn</p> <p>Fruita</p>
29	30	31		
<p>Crema de verdures tèbia</p> <p>Truita de patates</p> <p>Iogurt</p>	<p>Salmó a la papillote amb parmentier de patata</p> <p>Fruita</p>	<p>Patata i mongeta verda amb oli</p> <p>Llom a la planxa amb tomàquet amanit</p> <p>Fruita</p>		

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