

Escola – Proposta de sopars (L.C)

Menú del mes de Desembre de 2017



RSIPAC: 26.06772/CAT | RGSEAA: 26.12608/B




				DIVENDRES 1
				Amanida mixta Pizza feta a casa de verdures i tonyina Fruita i pa
DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
Sopa de verdures amb pasta fina Pit de pollastre a la planxa amb bròquil al vapor Fruita i pa	Pèsols saltejats amb all i julivert Peix fresc a la planxa amb pebrot escalivat logurt i pa	FESTIU	Crema de carbassó Calamars a la romana fets a casa amb pastanaga a les fines herbes Fruita i pa	FESTIU
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
Arròs bullit amb bolets saltejats Pernilets de pollastre al forn amb carxofes Fruita i pa	Espinacs a la crema Truita de patates amb amanida Fruita i pa	Bròquil i patata al vapor Peix fresc al vapor amb tomàquet al forn Fruita i pa	Amanida completa amb ou dur logurt i pa	Sopa de brou Croquetes fetes a casa de bullit amb mongeta tendra Fruita i pa
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
Cuscús amb saltejat de verdures Truita de xampinyons amb pebrot al forn logurt i pa	Llesques de patata, carbassó, ceba i tomàquet Peix fresc a la planxa amb pastanaga bullida Fruita i pa	Amanida de quinoa, cogombre, tomàquet, alvocat i formatge fresc Fruita i pa	FESTIU	Amanida verda Albergínies parmesana Fruita i pa

Els nostres menús estan supervisats per un dietista - nutricionista col·legiat (CAT001031) i corresponen a les recomanacions de la Generalitat de Catalunya per a una alimentació saludable a l'etapa escolar.

TOTA la pasta alimentària (espaguetis, macarrons, etc.) són d'agricultura ecològica, fabricades a Catalunya.

TOTES les llegums (cigrans, lletnies i mongetes) són del conreu del país i ecològiques.

TOTS els plats estan cuinats amb oli d'oliva. Les postres làcties són productes de granja elaborats en una cooperativa d'inserció sociolaboral.


MARGARITA PONS SEGÚI
CAT 001031