

## Escola – Proposta sopars (L.C)

### Menú del mes de Gener de 2018



RSIPAC: 26.06772/CAT | RGSEAA: 26.12608/B



DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOURS 11	DIVENDRES 12
Verdures temporada i bolets planxa Aletes de pollastre al forn Fruita i pa	Puré de col i mongeta tendra Ous durs amb beixamel Fruita i pa	Sopa de brou pollastre amb fideus Peix fresc a la planxa logurt i pa	Verdura de temporada al vapor Magre de porc al forn Fruita i pa	Amanida verda Pizza de verdures feta a casa Fruita i pa
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOURS 18	DIVENDRES 19
Verdura de temporada al vapor Pollastre al forn amb herbes aromàtiques Fruita i pa	Amanida de quinoa, cogombre, tomàquet i formatge fresc Fruita i pa	Crema de bròquil Truita paisana Fruita i pa	Sopa de ceba Peix fresc al forn logurt i pa	Amanida verda Albergínies parmesana Fruita i pa
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOURS 25	DIVENDRES 26
Sopa de brou amb pilotetes Pit pollastre a la planxa amb llimona logurt i pa	Torrada amb escalivada Ous durs amb tomàquet Fruita i pa	Cuscús amb saltejat de verdures Peix fresc al forn Fruita i pa	Puré de porros i pastanaga Gall dindi al forn Fruita i pa	Coliflor gratinada Milanesa de vedella Fruita i pa
DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31		
Puré de bledes Rodó de gall dindi al forn Fruita i pa	Sopa de verdures amb sèmola de blat Peix fresc arrebossat logurt i pa	Verdura de temporada bullida i saltejada amb allet Bistec a la planxa 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, lleties 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 Seguí*  
MARGARITA PONS SEGUÍ  
CAT 001031