

COBISA



MES MAIG ESCOLA ITACA



MENÚ SENSE LLUÇ



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Llenties estofades
(ceba ,pastanga,tomàquet)
pollastre amb salsa verda
iogurt grec de granja/
fruita de temporada

9 Bròquil amb patates
Daus de gall dindi en
salsa i xampinyons
iogurt grec de granja
natural /poma

16 Arròs amb verdures
(ceba, pebrot,carbassó)
our durs gratinats amb
salsa de tomàquet
fruita de temporada

23 Espaguetis amb salsa
carbonara
Filet de pollastre amb
pastanaga i olives
fruita de temporada

30 Llenties estofades
Pollastre amb mèsclum
d'enciams i tomàquet
iogurt grec de granja
natural /poma

3 Macarrons amb sofregit
de tomàquet i orenga
truita de carbassó i
ceba amb enciam
fruita de temporada

10 Arròs amb sofregit de
tomàquet
truita francesa amb pernil
dolç amb enciam i
pastanaga.
fruita de temporada

17 Regirat de verdures
(m. tendra patata,
pastanaga i pèsols)
filet de bacallà amb picada
d'allets amb enciam i pipes
fruita de temporada

24 Crema de pastanaga
carbassa i llegums
Gall dindi a daus guisats
amb xampinyons
fruita de temporada

31 menu triat per sisè
sopa de galets
pollastre arrebossat
amb patates fregides
maduixes

4 Mongetes blanques
guisades amb hortalisses
hamburguesa de
verdures amb enciam i
tomàquet
fruita del temporada

11 cigrons guisats amb
verdures
pollastre rostit al forn
amb barreja d'enciams
fruita de temporada

18 Sopa de verdures
amb pasta i cigrons
pollastre rostit al forn
amb barreja d'enciams
fruita de temporada

25 Saltat de fesolets
(ceba,pebrot,tomàquet)
Hamburguesa de
verdures amb tomàquet
iogurt grec de granja
natural /poma

5 patates al vapor amb
pastanaga i m. tendra
mandonguilles de
pollastre amb
salsa de tomàquet
fruita de temporada

12 Amanida de pasta
tires sèpia fresca
arrebossada amb
enciam i tomàquet
fruita de temporada

19 Espirals amb
alfàbrega i formatge
Botifarra de porc amb
samfaina
fruita de temporada

26 Arròs amb tomàquet
Truita de patates amb
ceba amb barreja
d'enciams i tomàquet
Fruita del temporada

6 Arròs tropical
(pinya,olives,pèsols)
cuixa de porc planxa
amb barreja d'enciams i
tomàquet
macedònia de fruites

13 crema de verdures
del temps
llenties saltades
amb arròs
(ceba,pastanaga,tomàquet)
macedònia de fruites

20 mongetes pintes
guisades
croquetes d'espínacs
amb enciam i olives
iogurt de granja natural
amb toc de mel

27 Amanida de l'hort
(barreja d'enciams , tomàquet ,
olives, pastanaga i vinagreta)
pollastre forn llimona
amb patates
fruita de temporada

Dilluns ,dimecres
divendres: **pa integral**
de fleca del barri on
cada dia s'elabora el pa
de manera tradicional
amb massa mare.

Son ecològics :
pastes, arròs

Celebrem el dia 20
de Maig
el dia mundial
de les abelles



La fruita serà de proximitat
: poma, maduixa ,pera ,
albercoc, taronja. plàtan

Menú validat per Dietistes
Nutricionistes co-legiades: CAT
Nº0681

CESNUT
NUTRICIÓN
Consultoria Nutricional