

## MENÚ ECOLÒGIC ESCOLES



### Menú LOLA ANGLADA JUNY 2018

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
					1
dinar					<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Crema de verdura amb rostes</li> <li>➤ Pizza de tonyina</li> <li>➤ Fruita</li> </ul>
					673 Kcal
sopar					Pasta Llegum
	4	5	6	7	8
dinar	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Galets amb crema de llet i formatge ratllats</li> <li>✓ Maira a l'andalusa amb enciam, cogombre i remolatxa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Mongeta vermella amb carbassa</li> <li>✓ Estofat de vedella amb tomàquet, pipes i panses</li> <li>✓ logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Crema de verdures amb crostons</li> <li>✓ Pernilets de pollastre amb enciam , olives verdes i raves</li> <li>Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Amanida de patata i verdura</li> <li>✓ Filet de porc amb humus de cigrons</li> <li>✓ Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Arròs amb salsa tomàquet</li> <li>✓ Peix fresc s/mercat amb salsa de llimona</li> <li>✓ Gelat</li> </ul>
	665 Kcal	772 Kcal	656 Kcal	754 Kcal	789 Kcal
sopar	Verdura Carn roja	Pasta Peix blau	Pasta Llegum	Pasta Peix blanc	Verdura Ou
	11	12	13	14	15
dinar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge ratllat</li> <li>• Lluç al forn amb pastanaga i ceba</li> <li>• Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amanida d'arròs</li> <li>• Truita de patata amb enciam, pipes i cogombre</li> <li>• Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de verdures</li> <li>• Hamburguesa de conill amb tomàquet, olives verdes i ceba tendra</li> <li>• Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Llenties guisades</li> <li>• Peix fresc s/mercat enciam , blat de moro i rave</li> <li>• logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patata con verdura</li> <li>• Estofat de vedella amb pèsol</li> <li>• Gelat</li> </ul>
	621 Kcal	673 Kcal	641 Kcal	732 Kcal	711Kcal
sopar	Verdura Llegum	Verdura Peix blau	Pasta Peix blanc	Pasta Carn blanca	Pasta Ou
	18	19	20	21	22
dinar	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Arròs amb verdures</li> <li>○ Bacallà al forn enciam, pastanaga i olives verdes</li> <li>○ Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Amanida ( enciam , tomàquet i olives verdes )</li> <li>○ Llacets amb salsa bolonyesa de tofu</li> <li>○ logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Fideuà de peix</li> <li>○ Peix fresc s/mercat amb enciam ,cogombre i olives negres</li> <li>○ Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Amanida russa</li> <li>○ Llom al forn amb enciam , pipes i blat de moro</li> <li>○ Fruita</li> </ul>	<b>MENÚ FI DE CURS</b>
	700 Kcal	721 Kcal	675 Kcal	635 Kcal	
sopar	Verdura Ou	Pasta Peix blanc	Verdura Carn roja	Verdura Peix blau	

Totes les FRUITES, les VERDURES, les LLEGUMS, els CEREALS, les PASTES i els LÀCTICS utilitzats en l'elaboració dels menús, prové de l'agricultura ecològica, La VEDELLA, el PORC són productes ecològics certificada per la CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica)

Núria Ripoll Suñé 21425--C

