

MENÚ ECOLÒGIC ESCOLES



Menú LOLA ANGLADA MAIG 2018					
	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			2	3	4
dinar			<ul style="list-style-type: none"> Amanida d'arròs (pèsols, tonyina, olives, pastanagai blat de moro) Mandonguilles amb salsa de tomàquet Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> Lenties guisades Maira a l'andalusa enciam, blat de moro i rave logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Patata con verdura Fricandó de vedella amb pèsol Gelat
sopar			673 Kcal Verdura Peix blau	732 Kcal Pasta Carn blanca	711Kcal Pasta Ou
	7	8	9	10	11
dinar	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb verdures Bacallà al forn enciam, pastanaga i olives verdes Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> Amanida de lenties Llacets amb salsa de tomàquet logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Fideuà de peix Calamars a l'andalusa amb enciam, cogombre i olives negres Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> Amanida russa Pernilet de pollastre amb pipes, blat de moro i enciam Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures Pizza bolonyesa Fruita
sopar	700 Kcal Verdura Ou	721 Kcal Verdura Peix blanc	675 Kcal Verdura Carn roja	635 Kcal Verdura Peix blau	765 Kcal Pasta Carn blanca
	14	15	16	17	18
dinar	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures Peix fresc al forn amb patata panadera, tomàquet, pastanaga i panses Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs al pesto (alfàbrega, julivert, pipes) Gall dindi estofat amb xampinyons Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta blanca guisada Truita a la jardineria amb enciam, olives verdes i raves logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Amanida completa Espaguetis amb mandonguilles Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> Patata i verdura Hamburguesa de vedella amb enciam, cogombre i remolatxa Fruita
sopar	799 Kcal Pasta Carn blanca	641 Kcal Pasta Peix blau	745 Kcal Verdura Carn roja	705 Kcal Pasta Llegum	784 Kcal Pasta Peix blanc
	21	22	23	24	25
dinar	FESTIU	<ul style="list-style-type: none"> Galets de salsa de formatge Croquetes de pollastre amb xampinyons Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> Patata i verdura amb crema de formatge Calamars amb pèsols Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> Amanida de lenties Enfilat de gall dindi amanida logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Espirals amb salsa carbonara Peix fresc l'andalusa amb, remolatxa i blat de moro Gelat
sopar		760 Kcal Verdura Peix	720 Kcal Pasta ou	721 Kcal Pasta Peix blau	633 Kcal Verdura Llegum
	27	28	29	30	31
dinar	<ul style="list-style-type: none"> Paella de peix Lluç al forn amb ceba tendra confitada i panses Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> Macarrons amb salsa bolonyesa (picada de vedella) i formatge ratllat Truita de carbassó amb germinats de soja, pipes i blat de moro Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> Patata amb (2) verdures Mandonguilles amb amanida Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> Amanida de cigrons Pernilets de pollastre amb tomàquet, remolatxa i enciam logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verdura amb rostes Pizza de tonyina Fruita
sopar	789 Kcal Verdura Carn blanca	638 Kcal Verdura Peix blau	623 Kcal Pasta Ou	711 Kcal Pasta Peix blanc	673 Kcal Pasta Llegum

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)