

COLESTEROL



MAIG 2024

DIMECRES, 01

FESTA

DIJOUS, 02

PATATA I MONGETA AMB OLI D'OLIVA

ALETES DE POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES
PLÀTAN
Pa integral

DIVENDRES, 03

ENTREMÉS (ENCIAM, OLIVES, FORMATGE FRESC, PASTANAGA I BLAT DE MORO)
ARRÒS DE ½ PEIX (CANANA, GATET) A LA CASSOLA
IOGURT DESCREMAT
Pa integral

DILLUNS, 06

PURÉ DE PATATA
PEIX AMB VERDURETES (PASTANAGA I CEBÀ)
TARONJA
Pa integral

DIMARTS, 07

CREMA DE VERDURES
FIDEUÀ DE ½ PEIX
PLÀTAN
Pa integral

DIMECRES, 08

ENTREMÉS (ENCIAM, OLIVES, FORMATGE FRESC, PASTANAGA I BLAT DE MORO)
LLENTIES ESTOFATS AMB VERDURES
IOGURT DESCREMAT
Pa integral

DIJOUS, 09

ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀQUET I ORENGA
1 OU GRATINAT AMB BEIXAMEL
MADUIXES
Pa integral

DIVENDRES, 10

ENSALADILLA
BACALLÀ AMB SAMFAINA
POMA DE GIRONA
Pa integral

DILLUNS, 13

COLIFLOR GRATINADA
TRUITA (1 OU) DE PATATA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT DESCREMAT
Pa integral

DIMARTS, 14

FESOLS I PATATA AMB OLI D'OLIVA
HAMBURGUESA VEGETAL AMB ENCIAM I OLIVES
MADUIXES
Pa integral

DIMECRES, 15

ENTREMÉS (ENCIAM, OLIVES, FORMATGE FRESC, PASTANAGA I BLAT DE MORO)
ARRÒS DE ½ PEIX A LA CASSOLA
POMA DE GIRONA
Pa integral

DIJOUS, 16

CREMA DE CARBASSÓ
FILET DE GALL D'INDI AL FORN AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES
PLÀTAN
Pa integral

DIVENDRES, 17

MACARRONS A LA CARBONARA (SENSE BACÓ)
ANXOVETA/MAIRE* AMB ENCIAM I PASTANAGA
TARONJA
Pa integral
* SEGONS MERCAT

DILLUNS, 20

FESTA

DIMARTS, 21

CREMA DE VERDURES
SUQUET ½ D'ESCRITA/ GALL DE ST PERE* AMB PATATA
POMA DE GIRONA
Pa integral
* SEGONS MERCAT

DIMECRES, 22

DIPS DE PASTANAGA, COGOMBRE I BASTONETS AMB HUMMUS
FIDEUÀ DE ½ PEIX
PRÉSSEC
Pa integral

DIJOUS, 23

ENTREMÉS (ENCIAM, OLIVES, FORMATGE FRESC, PASTANAGA I BLAT DE MORO)
LLENTIES ESTOFATS AMB VERDURES
IOGURT DESCREMAT
Pa integral

DIVENDRES, 24

ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀQUET I ORENGA
1 OU GRATINAT AMB BEIXAMEL
PLÀTAN
Pa integral

DILLUNS, 27

CREMA DE PASTANAGA
ESPAGUETIS INTEGRALS AMB ½ BOLONYESA DE TONYINA
NECTARINA
Pa integral

DIMARTS, 28

ENSALADILLA
TRUITA (1 OU) DE FORMATGE AMB ENCIAM I COGOMBRE
PLÀTAN
Pa integral

DIMECRES, 29

CIGRONS I PATATA AMB OLI D'OLIVA
PEIX FRESC AL FORN AMB CEBÀ I ALBERGINIA
MADUIXES
Pa integral

DIJOUS, 30

ENTREMÉS (ENCIAM, OLIVES, FORMATGE FRESC, PASTANAGA I BLAT DE MORO)
ARRÒS DE ½ PEIX A LA CASSOLA
IOGURT DESCREMAT
Pa integral

DIVENDRES, 31

PATATA I MONGETA AMB OLI D'OLIVA
½ VEDELLA GUISADA AMB CEBÀ I PASTANAGA
POMA DE GIRONA
Pa integral

MES DE MAIG:

A MERCAT TROBEM

VERDURES → Alls, pèsols, mongeta verda, albergínia, carbassó, pastanagues, bledes, espinacs, espàrrecs, ruca, cogombre, coliflor

FRUITES → Albercoc, taronja, poma, plàtan, pera, maduixa, nespres i cireres.

La fruita pot variar segons la disponibilitat de mercat.

LLEGENDA:

	PRODUCTE ECOLÒGIC
	PRODUCTE DE PROXIMITAT
	PRODUCTE DE TEMPORADA
	PRODUCTE INTEGRAL

MENÚS REVISATS PER
AGAR ASSESSORAMENT ALIMENTARI
Tècnic superior en dietètica
AEDN03137 I AEDN03280

