SENSE FRUITS SECS

Escola Guillem de Montgrí

SETEMBRE 2021

DILLUNS, 13

ARRÒS (de Pals) AMB TOMÀQUET
(salsa de tomàquet natural)

BACALLÀ AL FORN AMB CEBA
ESCAROLA I OLIVES
POMA DE GIRONA
Pa integral

SOPAR: AMANIDA + HAMBURGUESA

DIMARTS, 14

FESOLS AMB PATATA SALTEJAT

TRUITA DE PERNIL DOLÇ I FORMATGE
PASTANAGA RATLLADA I BLAT DE MORO

IOGURT
Pa blanc

SOPAR: LLEGUM+ CARN BLANCA

DIMECRES, 15

CREMA DE CARBASSÓ
AMB CROSTONETS DE PA

PIT DE POLLASTRE ARREBOSSAT FORN
GUARNICIÓ DE PURÉ DE CIGRONS
PRÉSSEC PARAGUAIÀ
Pa integral

SOPAR: CREMA DE VERDURES + PEIX BLAU PETIT

DIJOUS,16

AMANIDA AMB SARDINETA
(ENCIAM, TOMÀQUET, COGOMBRE, SARDINETA

FIDEUÀ DE PEIX
(CANANA I MUSCLOS)
SÍNDRIA

SOPAR: VERDURA + OUS

DIVENDRES, 17

PATATA I MONGETA AL VAPOR

MANDONGUILLES GUISADES
(SALSA DE TOMÀQUET, PASTANAGA I PÈSOL)

MELÓ
Pa integral

SOPAR: AMANIDA + "BIKINI"

DILLUNS, 20

AMANIDA D'ESTIU
(TOMÀQUET. COGOMBRE, PASTANAGA I POMA)

LLENTIES ESTOFADES AMB GALL DINDI

PLÀTAN
Pa integral

SOPAR: CREMA DE MILL+ PEIX BLANC

DIMARTS, 21

ENSALADILLA RUSSA

HAMBURGUESA DE VEDELLA
AMB AMANIDA (ENCIAM I OLIVES)
PERA
Pa blanc
Pa

SOPAR: PASTA AMB VERDURES+ OUS

DIMECRES, 22

CREMA DE VERDURES
MONGETA, PASTANGA, PATATA I CEBA

ARRÒS (de Pals) DE PEIX
AMB LLUÇ I MUSCLOS
PRÉSSEC
Pa blanc

SOPAR: VERDURA + CROQUETES

DIJOUS, 23

ESPAGHETTI INTEGRALS A LA CARBONARA (LLET BACÓ, CEBA I FORMATGE)
VERAT ENFARINAT AMB AMANIDA
(ENCIAM, TOMÀQUET ECO)
NECTARINA
Pa integral

SOPAR: SOPA +POLLASTRE

DIVENDRES, 24

CIGRONS ECO AMB VERDURES (PORRO, CARBASSÓ I PASTANAGA)

OUS DURS AMB BEIXAMEL I FORMATGE
ENCIAM I OLIVES
FLAM
Pa integral

SOPAR: AMANIDA I PIZZA CASOLANA

DILLUNS, 27

MENESTRA DE VERDURES
GALL DINDI AL FORN AMB PATATES AL FORN
AMANIDA DE COGOMBRE I PASTANGA
PERA DE GIRONA
Pa blanc

SOPAR: CREMA DE VERDURES + CARN BLANCA

DIMARTS, 28

AMANIDA DE TEMPORADA
(ENCIAM, TOMÀQUET, PERA I FORMATGE FRESC)
MACARRONS INTEGRALS
AMB SALSA DE TOMÀQUET I TIRES DE POLLASTRE
MELÓ
Pa integral

SOPAR: VERDURA + OUS

DIMECRES 29

ARRÒS (de pals) AMB VERDURES

FILET DE PEIX FRESC AL FORN
(ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES)
IOGURT
Pa integral

SOPAR: VERDURA + CARN VERMELLA

DIJOUS, 30

CREMA DE MONGETES SEQUES I PORRO
TRUITA DE PATATA I CEBA
AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA OLIVES
SÍNDRIA
Pa blanc

SOPAR: PASTA + PEIX

MES DE SETEMBRE:

A MERCAT TROBEM

VERDURES: Carbassó, pebrot, albergínies, tomàquets, cogombre, mongeta tendra, patata, ceba, carbassa, moniato, blat de moro, pastanaga, enciams, raves, remolatxa

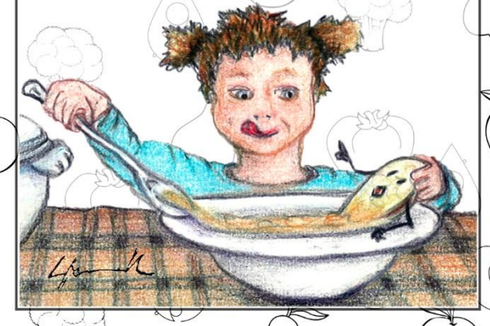
FRUITES: Préssec, meló , nectarina, pera, poma, raïm , figues, síndria .

CONSELL SALUDABLE

Menjar poc a poc, asseguts a taula, amb família i sense la televisió , l'àpat és un bon moment per conversar i relacionar-se.

*La fruita pot variar segons la disponibilitat de mercat.

LLEGENDA:

	ALIMENT ECOLÒGIC
	ALIMENT PROXIMITAT
	ALIMENT DE TEMPORADA
	PRODUCTE INTEGRAL

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