

ESCOLA CONCEPCIO – MENÚS MES MAIG 2018

					Dimecres 2				Dijous 3				Divendres 4						
Dimecres pa integral – iogurt de granja cabrianes La Fruita de proximitat: poma, meló ,plàtan, pera, maduixa Serà de producció ecològica(eco.) : pasta , llegum ,arròs , 1 vegada al mes : pollastre o carn vedella.					Espaguetis amb sofregit tomàquet i ceba Raves de calamar amb enciam i olives Iogurt de granja ensucrat				Lenties saltejades amb arròs Pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita del temps				Mongetes tendra amb patata Botifarra de porc amb tomàquet al forn Fruita del temps						
																	Cal 732	Lip 24	Prot 29
Dilluns 7		Dimarts 8			Dimecres 9				Dijous 10				Divendres 11 Jornada de Grècia						
Arròs tropical (pinya ,olives, tonyina) Filet de lluç planxa amb picada d'allets amb enciam fruita del temps		Bròquil amb daus de patates Mandonguilles vedella amb salsa i xampinyons Fruita del temps			Sopa de verdures amb cigrons i pasta Truita carbassó i ceba amb enciam i tomàquet Fruita del temps				Saltat de pèsols, pastanaga patates Filet de llenguadina amb enciam i pipes macedònia de fruita				Amanida grega (tomàquet, olives, formatge, patata ...) Daus de carn magre al orenga amb arròs i panses Iogurt ensucrat						
																	Cal 749	Lip 29	Prot 27
Dilluns 14		Dimarts 15			Dimecres 16				Dijous 17				Divendres 18						
Amanida de lleties amb vinagreta Truita patata i ceba amb enciam i blat moro iogurt granja ensucrat		Crema de verdures del temps Arròs mar i muntanya (sèpia, carn pollastre,..) Fruita del temps			Sopa de brou amb galets Filet de lluç arrebossat amb enciam i tomàquet Fruita del temps				Mongetes tendra amb pastanaga Pernilets pollastre rostit al forn a la llimona amb barreja d'enciams Fruita del temps				Arròs blanc amb tomàquet Escalopa de llom amb patates Fruita del temps						
																	Cal 691	Lip 27	Prot 23
Dilluns 21		Dimarts 22			Dimecres 23				Dijous 24				Divendres 25						
FESTA		Crema freda de pastanaga Daus de vedella guisats amb cus cus iogurt granja ensucrat			Cigrons amb cous cous Pastis d'ou amb verdures amb enciam i tomàquet Fruita del temps				Arròs tres delícies Filet de salmó amb salsa de tomàquet fruita del temps				Tallarines napolitana Cuixa de pollastre amb enciam i blat de moro Fruita del temps						
																	Cal 754	Lip 26	Prot 25
Dilluns 28		Dimarts 29			Dimecres 30 S/ proteïna animal				Dijous 31				Per a qualsevol dubte en referència al menú, pot contactar amb l'equip de dietistes-nutricionistes en info@cesnut.com . La nostre nutricionista i dietista Rose Montané						
Amanida de pasta (pernil dolç, tonyina, ,olives) Filet de llenguadina amb enciam i olives iogurt de granja ensucrat		Minestra de verdures Pollastre a l'ast al romaní amb arròs llarg Fruita del temps			Lenties estofades amb quinoa Croquetes espinacs i patates caliu Macedònia de fruites				Arròs blanc amb tomàquet Hamburguesa vedella ecològica planxa amb ceba caramel·litzada mèsclum d'enciams Fruita del temps										
													Cal 765	Lip 29	Prot 27	HC 99	Cal 710	Lip 26	Prot 24

