

MENÚ



ESCOLA EXEMPLE - PROPOSTA DE SOPAR - FEBRER 2020

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 03-07 de febrer	<ul style="list-style-type: none"> Crema de carabassó Gall d'indi amb verdures Fruita o iogurt natural 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa amb fideus Peix blau al forn amb amanida Fruita o iogurt natural 	<ul style="list-style-type: none"> Remenat de verdures amb arròs saltat Vedella a la planxa amb tomàquet amanit Fruita o iogurt natural 	<ul style="list-style-type: none"> Minestra de verdures Truita francesa amb amanida de formatge Fruita o iogurt natural 	<ul style="list-style-type: none"> Amanida completa amb fruits secs Pizza casolana Fruita o iogurt natural
SETMANA 10-14 de febrer	<ul style="list-style-type: none"> Verdures al vapor Peix al forn amb ceba Fruita o iogurt natural 	<ul style="list-style-type: none"> Patata al forn amb orenga Pollastre al forn amb amanida Fruita o iogurt natural 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa d'au Truita de formatge amb amanida Fruita o iogurt natural 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures Gall d'indi a la planxa amb bolets Fruita o iogurt natural 	<ul style="list-style-type: none"> Puré de llegums amb verdures Peix blau a la planxa amb amanida Fruita o iogurt natural
SETMANA 17-21 de febrer	FESTIU	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de verdures Truita francesa amb amanida Fruita o iogurt natural 	<ul style="list-style-type: none"> Espinacs saltades Peix blau a la planxa amb amanida Fruita o iogurt natural 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida Fruita o iogurt natural 	<ul style="list-style-type: none"> Amanida verda amb ou dur Peix al forn amb escalivada Fruita o iogurt natural
SETMANA 24-28 de febrer	<ul style="list-style-type: none"> Verdures saltades amb pernil Llom amb salseta i verdures Fruita o iogurt natural 	<ul style="list-style-type: none"> Minestra de verdures Pollastre amb especies a la planxa i amanida Fruita o iogurt natural 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures Peix blau al vapor amb amanida Fruita o iogurt natural 	<ul style="list-style-type: none"> Verdures saltades amb arròs Truita de tonyina amb amanida Fruita o iogurt natural 	<ul style="list-style-type: none"> Verdures al vapor Croquetes de pollastre amb amanida verda Fruita o iogurt natural

CONSELL NUTRICIONAL

Consumiu fruites i hortalisses fresques de temporada, són més gustoses i més econòmiques, i a més la seva producció, conservació i transport no té un cost ambiental tan elevat.

Si Dinem	Podem sopar
Llegums o fècules	Verdures cuites Hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita