



# Menú de Maig — sense carn

## Escola Parc de la Ciutadella



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>2</b> Paella de verdures Ous amb sofregit de tomàquet i ceba Fruita fresca	<b>3</b> Patata freda (amb tomàquet, ceba marinada, olives verdes) Salmó al forn a les fines herbes Fruita fresca	<b>4</b> Bol d'enciam, tomàquet, pastanaga, cigrons, pipes, blat de moro i olives Fideuà logurt natural	<b>5</b> Crema de lleties vermelles i carbassa <b>Peix arrebossat</b> i patata al caliu Fruita fresca	<b>6</b> Macarrons amb salsa de porros i formatge <b>Mandonguilles de llegum</b> amb pastanaga i pèsols Fruita fresca
<b>9</b> Vichyssoise Empedrat de mongetes seques (tomàquet, ceba, pebrot vermell, verat en llauna, olives negres) Fruita fresca	<b>10</b> Minestra de verdures saltejades <b>Peix al forn</b> i patates rosses Fruita fresca	<b>11</b> Arròs integral amb tomàquet Truita de formatge, i amanida d'enciam i sèsam Fruita fresca	<b>12</b> Espirals al pesto Peix fresc i amanida d'enciam, pastanaga i pipes de gira-sol Fruita fresca	<b>13</b> Mongeta tendra i patata <b>Remenat d'ou amb tomàquet</b> i amanida d'enciam, pastanaga i pipes Fruita fresca
<b>16</b> Amanida de pasta (tomàquet, formatge, blat de moro i olives) Bacallà amb salsa de tomàquet Fruita fresca	<b>17</b> Crema de carbassó amb entrebancs Remenat d'ou amb patata, i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa ratllada Fruita fresca	<b>18</b> Arròs a la cassola <b>amb mongetes seques</b> i amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga i olives logurt natural	<b>19</b> Self-service d'amanida Macarrons amb bolonyesa de lleties i formatge gratinat Fruita fresca	<b>20</b> Patata amb espinacs <b>Truita de formatge i amanida</b> Fruita fresca
<b>23</b> Carbassó a la romana Lleties estofades amb cuscús Fruita fresca	<b>24</b> Amanida d'arròs (enciam, tomàquet, pastanaga ratllada i olives) Ous amb samfaina Fruita fresca	<b>25</b> Saltejat de bleada amb patata i un grapat de cigrons <b>Peix a la llimona</b> i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam Fruita fresca	<b>26</b> Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge Peix fresc i amanida d'enciam i pastanaga logurt natural	<b>27</b> Ensaladilla russa <b>Truita de verdures</b> , i amanida d'enciam i tomàquet Fruita fresca
Menú elaborat per dietista-nutricionista amb número de colegiada 00701				

De beguda: aigua de font

Pa integral per acompanyar, cada dia.

La pasta de la sopa, l'arròs i el cuscús són integrals.

La fruita, sempre fresca i de temporada

El iogurt és natural i sense sucre i animem als infants que no se'n posin, o se'n posin poc!