



Menú de Maig — sense peix

Escola Parc de la Ciutadella



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Paella de verdures Ous amb sofregit de tomàquet i ceba Fruita fresca	3 Patata freda (amb tomàquet, ceba marinada, olives verdes) Gall dindi al forn a les fines herbes Fruita fresca	4 Bol d'enciam, tomàquet, pastanaga, cigrons, pipes, blat de moro i olives Fideuà de verdures logurt natural	5 Crema de llenties vermelles i carbassa Escalopa de pollastre arrebossat i patata al caliu Fruita fresca	6 Macarrons amb salsa de porros i formatge Mandonguilles de vedella amb pastanaga i pèsols Fruita fresca
9 Vichyssoise Empedrat de mongetes seques (tomàquet, ceba, pebrot vermell, ou dur , olives negres) Fruita fresca	10 Minestra de verdures saltejades Gall dindi a daus marinat al forn i patates rosses Fruita fresca	11 Arròs integral amb tomàquet Truita de formatge, i amanida d'enciam i sèsam Fruita fresca	12 Espirals al pesto Saltejat de llegum i amanida d'enciam, pastanaga i pipes de gira-sol Fruita fresca	13 Mongeta tendra i patata Pollastre al forn i amanida d'enciam, pastanaga i pipes Fruita fresca
16 Amanida de pasta (tomàquet, formatge, blat de moro i olives) Ou al forn amb salsa de tomàquet Fruita fresca	17 Crema de carbassó amb entrebancs Remenat d'ou amb patata, i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa ratllada Fruita fresca	18 Arròs a la cassola amb pollastre i amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga i olives logurt natural	19 Self-service d'amanida Macarrons amb bolonyesa de llenties i formatge gratinat Fruita fresca	20 Patata amb espinacs Estofat de gall dindi Fruita fresca
23 Carbassó a la romana Llenties estofades amb cuscús Fruita fresca	24 Amanida d'arròs (enciam, tomàquet, pastanaga ratllada i olives) Ous amb samfaina Fruita fresca	25 Saltejat de bleada amb patata i un grapat de cigrons Pollastre a la llimona i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam Fruita fresca	26 Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge Gall dindi arrebossat i amanida d'enciam i pastanaga logurt natural	27 Ensaladilla russa Llom rostit amb salsa de poma, 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!