


## MES DELS NUTRIENTS

MAIG 2018



|  | DIMARTS 1                                    | DIMECRES 2   | DIJOUS 3  | DIVENDRES 4   |
|--|--|--|---|---|
| <b>FESTA</b>   |  | LLENTIES AMB VERDURES<br>(PATATA, PASTANAGA, I MONGETA TENDRA)   | ENCIAM I TOMÀQUET I FRUITS SECS                                       | ESPINACS A LA CATALANA<br>(PATATA, PANSES I PINYONS)                                  |
|  |  | TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I PASTANAGA  | PAELLA DE MARISC (MUSCLOS, CALAMAR)                                   | RODÓ DE VEDELLA AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO                                     |
|  |  | IOGURT DE COOPERATIVA  | FRUITA  | FRUITA  |
| DILLUNS 7  | DIMARTS 8                                    | DIMECRES 9   | DIJOUS 10   | DIVENDRES 11  |
| ARRÒS AMB VERDURES<br>(CARBASSÓ, PÈSOL, MOGETA TENDRA)   | MONGETA VERDA AMB PATATA                     | BARREJA D'ENCIAMS AMB TOMÀQUET I FORMATGE  | AMANIDA MURCIANA<br>(PATATATES, OLIVES, ENCIAM I TOMÀQUET)            | EMPEDRAT<br>(MONEGETES BLANQUES, PEBROT VERD, TONYINA)                                |
| OUS DURS AMB TOMÀQUET, ENCIAM I OLIVES                   | *ESCALOPA DE PORC AMB ENCIAM I OLIVES        | FIDEUS SENSE GLUTEN A LA CASSOLA   | POLLASTRE ROSTIT AMB PINYA, ENCIAM I BLAT DE MORO                     | BACALLÀ AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA  |
| FRUITA   | FRUITA                                       | IOGURT / NATILLES DE COOPERATIVA   | FRUITA  | FRUITA  |
| DILLUNS 14   | DIMARTS 15                                   | DIMECRES 16  | DIJOUS 17   | DIVENDRES 18<br>DIA DE LA PROTEÏNA VEGETAL  |
| AMANIDA DE LLENTIES<br>(TOMÀQUET, OLIVES I BLAT DE MORO) | BLEDES AMB PATATES                           | ENCIAM AMB PASTANAGA   | PASTA SENSE GLUTEN AMB SALSÀ DE TOMÀQUET I FORMATGE                   | GASPATXO  |
| TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM I TOMÀQUET                  | POLLASTRE A L'ALLET AMB ENCIAM I OLIVES      | ARRÒS SEMI INTEGRAL AMB MANDONGUILLES DE VEDELLA I PORC, A LA JARDINERA<br>(PATATA, PÈSOLS, PASTANAGA, MONGETA TENDRA) | PEIX FRESC AL FORN AMB VERDURES AMB ENCIAM I BLAT DE MORO             | PASTA SENSE GLUTEN AMB VERDURES I FRUITS SECS   |
| FRUITA   | FRUITA                                       | IOGURT DE COOPERATIVA  | FRUITA  | FRUITA  |
| DILLUNS 21   | DIMARTS 22                                   | DIMECRES 23  | DIJOUS 24   | DIVENDRES 25  |
| <b>FESTA</b>   | PÈSOLS SALTATS AMB PERNIL I CEBÀ             | ENCIAM, TOMÀQUET CHERRY I PIPES  | AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN<br>(PATATA, TOMÀQUET, OLIVES I TONYINA) | VICHYSOISE<br>(CREMA FREDA DE PORROS I PATATES)                                       |
|  | OUS AMB TOMÀQUET                             | ARRÒS SEMI INTEGRAL AMB RODÓ DE VEDELLA I VERDURES<br>(TOMÀQUET, CEBÀ I PORRO)   | *LLUÇ ARREBOSSAT AMB ENCIAM I PASTANAGA                               | PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB PATATES FREGIDES                                     |
|  | FRUITA                                       | IOGURT DE COOPERATIVA  | FRUITA  | FRUITA  |
| DILLUNS 28   | DIMARTS 29                                   | DIMECRES 30  | DIJOUS 31   |  |
| MONGETA TENDRA AMB PATATA                                | LLESQUES DE PATATA, CEBÀ, I TOMÀQUET AL FORN | ENCIAM AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO   | AMANIDA DE CIGRONS<br>(TOMÀQUET, BLAT DE MORO, OLIVES, CIGRONS)       |   |
| BACALLA AL FORN AMB VERDURES                             | HAMBURGUESA DE POLLASTRE AMB ENCIAM I OLIVES | FIDEUÀ DE PASTA SENSE GLUTEN<br>(CALDO DE PEIX, MUSCLOS, CLOÏSSES, CALAMAR)  | TRUITA DE PERNIL AMB ENCIAM I PASTANAGA                               |   |
| FRUITA   | FRUITA                                       | IOGURT DE COOPERATIVA  | FRUITA  |   |

Fruita del mes: Plàtan, peres d'estiu, nespres, prunes, cireres, maduixes, albercoc.

\*SENSE GLUTEN