

## MES DELS NUTRIENTS

## MAIG 2018



**FESTA**

DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4	
<b>FESTA</b>	LLENTIES AMB VERDURES (PATATA, PASTANAGA, I MONGETA TENDRA)	ENCIAM I TOMÀQUET I FRUITS SECS	ESPINACS A LA CATALANA (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	
	Peix blau amb patata, bròquil i xampinyons al forn Fruita	Gaspaxo Truita de espàrrecs i patata Fruita	ESPAGUETIS DE VERDURES AMB PESTO Fruita	
DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
ARRÓS AMB VERDURES (CARBASSÓ, PÈSOL, MOGETA TENDRA)	MONGETA VERDA AMB PATATA	BARREJA D'ENCIAM AMB TOMÀQUET I FORMATGE	AMANIDA MURCIANA (PATATATES, OLIVES, ENCIAM I TOMÀQUET)	EMPEDRAT (MONEGETES BLANQUES, PEBROT VERD, TONYINA)
OUS DURS AMB TOMÀQUET, ENCIAM I OLIVES	ESCALOPA DE PORC AMB ENCIAM I OLIVES	FIDEUS 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
Verdura bullida amb patata Pollastre al forn Fruita	Arròs caldós Peix blau amb amanida d'enciam i remolatxa ratllada Fruita	Crema de porros Truita de xampinyons amb enciam i ceba Fruita	Bacallà a la llauna, espinacs a la catalana i hummus Làctic	Crema de carbassa Pizza de carbassó, xampinyons, bròquil i formatge Fruita
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18 DIA DE LA PROTEÏNA VEGETAL
AMANIDA DE LLENTIES (TOMÀQUET, OLIVES I BLAT DE MORO)	BLEDES AMB PATATES	ENCIAM AMB PASTANAGA	RAVIOLIS AMB Salsa DE TOMÀQUET I FORMATGE	GASPATXO
TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM I TOMÀQUET	POLLASTRE A L'ALLET AMB ENCIAM I OLIVES	ARRÓS SEMI INTEGRAL AMB MANDONGUILLES DE VEDELLA I PORC, A LA JARDINERA (PATATA, PÈSOLS, PASTANAGA, MONGETA TENDRA)	PEIX FRESC AL FORN AMB VERDURES AMB ENCIAM I BLAT DE MORO	CUS CUS AMB VERDURES I FRUITS SECS
FRUITA	FRUITA	IOGURT DE COOPERATIVA	FRUITA	FRUITA
Amanida de remolatxa, patata i ou dur Pollastre a la planxa Fruita	Albergínia, carbassó, espàrrecs i patata a la gnaella Peix blau a la planxa Fruita	Arròs integral saltejat amb pebrot verd, pebrot vermell, ceba i peix blanc a la planxa Fruita	Hamburguesa de lleties i ametlles amb enciam i pastanaga ratllada Fruita	Hummus amb bastonets de pastanaga i api Pollastre a la planxa amb carbassó Làctic
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
<b>FESTA</b>	PÈSOLS SALTATS AMB PERNIL I CEBA	ENCIAM, TOMÀQUET CHERRY I PIPES	AMANIDA DE PASTA (ESPIRALS, PATATA, TOMÀQUET, OLIVES I TONYINA)	VICHYSOISE (CREMA FREDA DE PORROS I PATATES)
	OUS A LA CARBONARA	ARRÓS SEMI INTEGRAL AMB RODÓ DE VEDELLA I VERDURES (TOMÀQUET, CEBA I PORRO)	LLUÇ ARREBOSSAT AMB ENCIAM I PASTANAGA	PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB PATATES FREGIDES
	FRUITA	IOGURT DE COOPERATIVA	FRUITA	FRUITA
	Amanida d'enciam, col llombarda, tomàquet i blat de moro Bunyols d'espàrrecs i formatge Fruita	Croquetes de cigrons amb tomàquet amanit i olives negres Fruita	Crema d'espàrrecs Truita de pebrot verd i vermell amb enciam i ceba Fruita	Amanida d'enciam, espinacs, canonges, poma i nous Peix blanc a la planxa Làctic
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 31	
MONGETA TENDRA AMB PATATA	LLESQUES DE PATATA, CEBA, I TOMÀQUET AL FORN	ENCIAM AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO	AMANIDA DE CIGRONS (TOMÀQUET, BLAT DE MORO, OLIVES, CIGRONS)	
BACALLA AL FORN AMB VERDURES	HAMBURGUESA DE POLLASTRE AMB ENCIAM I OLIVES	FIDEUÀ (CALDO DE PEIX, MUSCLOS, CLOÏSSES, CALAMAR)	TRUITA DE PERNIL AMB ENCIAM I PASTANAGA	
FRUITA	FRUITA	IOGURT DE COOPERATIVA	FRUITA	
Peix blau a la planxa amb arròs integral amb verdures Fruita	Amanida de fideus, tomàquet, bròquil i pastanaga Fruita	Tires de pollastre amb fruits secs i rodanxes de carbassa al forn Fruita	Amanida de pastanaga ratllada, tomàquet i ceba tendra Truita de bledes Fruita	
Fruita del mes: Plàtan, peres d'estiu, nespres, prunes, cireres, maduixes, albercoc.				
PA NORMAL O INTEGRAL A TRIAR				
Berenars: entrepà, coca de xocolata casolana, magdalenes casolanes, pa amb xocolata, iogurt amb galetes o fruita (de p3 a 2n). Aquests berenars es serveixen de manera rotatòria. Diàriament disposen d'un bol de fruita variada i pa.				