

MENÚ MAIG 2025 LLAR D'INFANTS L'ESCOLETA

SABIES QUÈ?

Els fruits secs són un aliment enèrgic de qualitat, ric en greix insaturat, proteïnes i fibra. Amb propietats antioxidants (vitamina E), aportació de vitamina B i sals minerals com fòsfor, magnesi, coure i ferro

SI DINEM

LLEGUMS O FÈCULES

PODEM SOPAR

VERDURES CUITES
HORTALISSES CRUES

SI DINEM

VERDURES

PODEM SOPAR

FÈCULES

SI DINEM

OUS

PODEM SOPAR

CARN O PEIX

SI DINEM

CARNS

PODEM SOPAR

OUS O PEIX

SI DINEM

PEIX

PODEM SOPAR

CARNS O OUS

SI DINEM

FRUITA

PODEM SOPAR

LÀCTICS O FRUITA

SI DINEM

LÀCTICS

PODEM SOPAR

FRUITA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA 1

DIA 2

FESTIU

FESTIU

DIA 5

DIA 6

DIA 7

DIA 8

DIA 9

Macarrons a la crema de formatge
Salsitxes de porc amb ceba caramel·litzada, enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Arròs 3 delícies
Pernilets de pollastre al forn a la llimona amb enciam i col llombarda
Fruita de temporada

Sopa de pasta
Calamars a la Romana amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Cigrons a la Catalana amb verdures
Truita de patata i ceba amb enciam i tomàquet
Iogurt de macedònia

Mongeta verda amb patata
Estofat de gall dindi
Fruita de temporada

DIA 12

DIA 13

DIA 14

DIA 15

DIA 16

FESTIU

Llenties estofades amb verdures
Flamenquines de pollastre amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada

Crema de pastanaga i ceba amb crostons
Llom rostit amb xampinyons
Fruita de temporada

Amanida de pasta amb gall dindi pastanaga, blat de moro i olives
Hamburguesa mixta amb enciam tomàquet i pastanaga
Iogurt natural

Paella de peix
Truita francesa amb enciam i cogombre
Fruita de temporada

DIA 19

DIA 20

DIA 21

DIA 22

DIA 23

Espaguettis amb pisto
Pollastre al forn amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Arròs Muntanyesa
Crestes de tonyina amb enciam i remolatxa
Fruita de temporada

Sopa de pasta menuda
Truita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Mongeta verda amb patata
Botifarra de porc amb mongetes seques
Flam

Crema Bretona (cigrons, patata i ceba)
Lluç a les fines herbes amb enciam variat
Fruita de temporada

DIA 26

DIA 27

DIA 28

DIA 29

DIA 30

Arròs a la Milanesa de verdures
Hamburguesa mixta amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada

Mongeta tendra amb patata
Pollastre rostit amb salsa de pastanaga
Fruita de temporada

Llenties estofades amb verdures i arròs
Truita francesa amb daus de tomàquet amanit
Fruita de temporada

Llacets a la Italiana
Croquetes de pollastre amb enciam, blat de moro i olives
Iogurt natural

Sopa a l'Andalusa (pasta i picada d'ou)
Abadejo en salsa verda amb tomàquet i cogombre
Fruita de temporada

A cada àpat se serveix aigua i pa. S'usa oli d'oliva per cuinar i oli d'oliva verge per amanir les hortalisses crues.

Les llegums són, per la seva composició nutricional, riques en hidrats de carboni i en proteïnes i, per tant, poden constituir un plat únic.

Tots els àpats s'elaboren amb productes frescos de proximitat i de temporada.

Es va variant al màxim el consum de fruita i verdures així com també es van alternant les cocccions, textures i colors dels aliments.

Peix segons mercat

Els menús estan realitzats i revisats per:

Rosa M^a Espinosa Arboix
Dietista-Nutricionista
Col. CAT000273

