





MENÚ ESCOLAR LA SALLE CASSÀ

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
02	03	04	05	06
Macarrons amb sofregit i carn picada Peix a la planxa amb amanida d'enciam, olives i blat de moro Fruita	Patata, mongeta, pastanaga i pèsol bullit amb un rajolí d'oli d'oliva Salsitxes amb pebrot i albergínia logurt La Fageda	Sopa de pollastre amb fideus Truita de patata i ceba amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita	Arròs tres delícies Nuggets de pollastre amb amanida d'enciam, pastanaga ratllada i olives Fruita	Llenties guisades amb sofregit, costelló i salsitxes Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet amanit Fruita
09	10	11		
Arròs amb salsa de tomàquet Peix al forn amb salsa de tomàquet Fruita	Sopa de pistons de l'àvia Pernilets de pollastre al forn amb xampinyons Fruita	Cigrons bullits amb un rajolí d'oli d'oliva Calamars a la romana i amanida d'enciam, pastanaga ratllada i olives Flam de vainilla		
16	17	18	19	20
Espaguetis amb bacó i crema de llet Peix a la planxa amb amanida d'enciam, olives i blat de moro Fruita	Patata i mongeta blanca bullida amb un rajolí d'oli d'oliva Pit de pollastre amb pebrot, albergínia i carabassó Fruita	Arròs amb verdures Peix arrebossat amb amanida d'enciam, pastanaga ratllada i olives logurt La Fageda	Escudella del cuiner Truita de patata i ceba amb daus de tomàquet amanit Fruita	Minestra de verdures Mandonguilles amb sofregit de tomàquet i ceba Fruita
23	24	25	26	27
Arròs amb salsa de tomàquet i ou ratllat Nuggets de pollastre amb amanida de daus de tomàquet amanit Fruita	Macarrons amb sofregit i carn picada Peix al forn amb ceba i pastanaga Fruita	Crema de pastanaga Hamburguesa de vedella amb patates fregides logurt La Fageda	Llenties guisades amb costelló, xoriç i salsitxes Truita de carbassó amb amanida d'enciam i olives Fruita	Patata, mongeta, pèsol i pastanaga amb un rajolí d'oli d'oliva Cap de llom a la planxa amb tomàquet amanit Fruita
30	31	BENVINGUDA, TARDOR!		
Brou de pollastre i verdures Salsitxes amb pebrot, albergínia i carabassó Fruita	Mongeta, pastanaga, patata i pèsols bullits amb un rajolí d'oli d'oliva Truita francesa amb daus de tomàquet amanit Fruita			

*Tot el peix que consta en el menú serà bacallà o lluç.

Revisat per la nutricionista Cristina Planella Farrugia, educació en nutrició, salut i exercici físic.

PROPOSTA DE SOPAR

Dilluns

Dimarts Dimecres

Dijous

Divendres

02	03	04	05	06
Crema de carabassa Truita francesa amb pa amb tomàquet fruita	Torrades amb hummus Salmó a la papillote Fruita	Menestra de verdures Bistec de vedella amb tomàquet amanit Fruita	Amanida variada Lluç al forn amb verdures i patates Làctic	Puré de verdures Pizza casolana de pernil i formatge Fruita
09	10	11	12	13
Crema de verdures Truita patates fruita	bròquil amb patata Rap a la planxa Fruita	Sopa d'arròs Pit de gall d'indi a la planxa amb enciam Fruita	FESTIU	FESTIU
16	17	18	19	20
Menestra Truita francesa amb pa Fruita	Sopa de galets Calamarcets amb all i julivert i torrada Làctic	Pèsols saltejats amb xampinyons Costelles de conill a la brasa fruita	Mongeta i patata Llom a la planxa amb verdures Fruita	Arròs bullit caldós Verat arrebossat amb amanida Fruita
23	24	25	26	27
Puré de verdures Truita de pernil i pa amb tomàquet Làctic	Bròquil amb patata Filet de gall d'indi amb enciam i olives Fruita	Escalivada amb torradetes Lluç al forn amb patata, ceba i pastanaga Fruita	Sopa fideus Salmó a la papillote fruita	Quinoa amb verdures ou passat per aigua Fruita
30	31			
Cus cus amb verduretes Bacallà al forn Fruita	Sopa de pasta Bistec de vedella planxa amb enciam i pastanaga fruita			

Proposta de sopar de la nutricionista Cristina Planella Farrugia, educació en nutrició, salut i exercici físic.