



## MENÚ ESCOLAR LA SALLE CASSÀ

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
01	02	03	04	05
Arròs a la napolitana	Vichyssoise	Amanida de patata, pastanaga i tonyina	Tallarines amb salsa pesto	Cigrons bullits
Peix a la planxa amb amanida d'enciam i olives	Pernilets de pollastre amb daus de patata	Salsitxes a la planxa amb amanida d'enciam, olives i blat de moro	Peix al forn amb porro, pastanaga i carbassó Pa integral	Truita de carbassó i ceba amb enciam amanit
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	logurt La Fageda
08	09	10	11	12
Espaguetis amb salsa casolana	Amanida de llegums	Arròs blanc amb pastanaga, pèsols i pernil dolç	Patata i mongeta verda bullida	FESTIU
Pollastre arrebossat amb enciam i tomàquet	Truita de patata i ceba amb enciam, pastanaga i olives	Peix al forn amb amanida d'enciam i olives	Mandonguilles guisades amb salsa de tomàquet	
Fruita	Gelat	Fruita	Fruita	
15	16	17	18	19
Llenties Guisades	Arròs amb salsa de tomata i ou ratllat	Rossejat de fideus amb sèpia amb gambetes	Amanida de llacets	Patata i pèsols bullits
Peix a la planxa amb enciam i olives	Hamburguesa a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro	Truita francesa amb enciam i pastanaga	Pernilets de pollastre amb patates fregides	Peix a l'aroma de romaní
Pa integral logurt la Fageda	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
22	23	24	25	26
Amanida d'arròs amb pastanaga i pèsols	Macarrons a la bolonyesa	Crema de verdures	Llenties guisades	Amanida de patata, tonyina i ou
Croquetes de pollastre amb enciam i olives Pa integral Fruita	Peix al forn amb enciam i tomàquet amanit	Botifarra a la planxa amb patates panadera	Truita francesa amb enciam i pastanaga	Pit de pollastre amb samfaina
	Fruita	Gelat	Fruita	Fruita
29	30	31		
Rossejat de fideus amb sèpia i gambetes Truïta de carbassó amb amanida d'enciam i pastanaga	Cigrons bullits	Espaguetis a la napolitana i formatge ratllat		
Fruita	Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciam i blat de moro Pa integral	Peix a la planxa amb amanida d'enciam, tomata i olives		
		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
01	02	03	04	05
Bròcoli amb patata	Arròs 3 delícies	Sopa de verdures	Puré de patata	Escalivada amb torrades
Croquetes de pollastre	Salmó a la planxa amb enciam i olives	Truita francesa amb tomàquet	Bistec de cavall a la planxa amb enciam i pastanaga	Filet de gall d'indi a la planxa amb enciam
logurt	Fruita	Fruita	logurt	Fruita
08	09	10	11	12
Rap al forn amb verdures i patates	Cus cus amb verdures	Amanida variada	Amanida amb fruits secs	FESTIU
logurt	Hamburguesa de vedella amb ceba i xampinyons	Conill al forn amb patates	Truita de formatge amb pa	
logurt	Fruita	Fruita	logurt	
15	16	17	18	19
Sardines a la planxa amb tomàquet verd i patata amb pela	Amanida variada	Vichyssoise	Arròs saltat amb verdures	Minestra
	Torrades amb tonyina i formatge calent	Truita de patates i ceba	Llom a la planxa amb enciam	Rap a la planxa amb enciam i olives
Fruita	Fruita	logurt	Fruita	logurt
22	23	24	25	26
Escalivada	Crema de porros	Salmó al papillote amb verdures i arròs blanc	Arròs amb pèsols i pernil	Tomàquet amb mozzarella
Truita de patates amb pa amb tomàquet	Bistec de vedella amb tomàquet amanit		Rap a la planxa amb pebrot vermell	Llom a la planxa amb pa i tomàquet
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	logurt
29	30	31		
Verdures a la planxa	Puré de patata gratinat	Pèsols saltejats amb pernil		
Sèpia amb tomàquet verd	Tonyina al forn amb ceba	Truita de pernil i pa		
logurt	Fruita	logurt		

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