



MENÚ ESCOLAR LA SALLE CASSÀ

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
27	28	29	30	01
Macarrons al pesto	Amanida de lleties	Arròs blanc amb pastanaga, pèsols i pernil dolç	Patata i mongeta verda bullida	Amanida de pasta
Croquetes de pollastre amb enciam i tomàquet	Truita francesa amb enciam, pastanaga i olives	Lluç al forn amb amanida d'enciam i olives	Botifarra a la planxa amb xips	Pit de pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga
Fruita	logurt La Fageda	Pa integral Fruita	Gelat	Pa integral Fruita
04	05	06	07	08
Cigrons Guisats	Arròs amb salsa de tomata i ou ratllat	Rossejat de fideus amb sèpia amb gambetes	Amanida de llacets	Patata i pèsols bullits
Nuggets de pollastre amb enciam i olives	Hamburguesa a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro	Truita de patata amb enciam i pastanaga	Pernilets de pollastre amb patata panadera	Peix fresc amb samfaina
Pa integral logurt la Fageda	Fruita	Fruita	Pa integral Fruita	Gelat
11	12	13	14	15
Amanida d'arròs amb pastanaga i pèsols	Macarrons a la bolonyesa	Crema de verdures	Amanida de mongetes del ganxet	Amanida de patata, tonyina i ou
Calamars a la romana amb enciam i olives	Lluç 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
Pa integral Fruita	Fruita	Gelat	Pa integral Fruita	logurt La Fageda
18	19	20	21	22
Rossejat de fideus amb sèpia i gambetes	Cigrons amb patata	Espaguetis al pesto	Patata i mongeta verda	Arròs blanc i sofregit de tomata i ceba
Truita de carbassó amb amanida d'enciam i pastanaga	Hamburguesa amb amanida d'enciam i blat de moro	Nuggets amb amanida d'enciam, tomata i olives	Pernilets de pollastre al forn amb xips	Mandonguilles de peix amb salsa
Fruita	Pa integral logurt La Fageda	Fruita	Fruita	Pa integral Fruita
25	26	27	28	29
Macarrons a la carbonara	Patata i pèsols bullits	Amanida de lleties	Arròs tres delícies	Amanida espirals tricolor amb tonyina
Croquete de pollastre amb amanida d'enciam, olives i pastanaga	Pit de pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga	Truita francesa amb tomàquet amanit	Peix fresc a la planxa amb amanida d'enciam, pastanaga, olives i blat de moro	Botifarra a la planxa amb xampinyons saltejats amb all i julivert
Fruita	Pa integral Fruita	Pa integral Fruita	logurt La Fageda	Fruita

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

Revisat per la dietista- nutricionista Cristina Planella i Farrugia (CAT020)

PROPOSTA DE SOPAR

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
27	28	29	30	01
Rap al forn amb verdures i patates logurt	Cus cus amb verdures Hamburguesa de vedella amb ceba i xampinyons Fruita	Amanida variada Conill al forn amb patates Fruita	Amanida amb fruits secs Truita de formatge amb pa logurt	Espirals amb verdures Sonsos amb enciam i tomàquet Fruita
04	05	06	07	08
Sardines a la planxa amb tomàquet verd i patata amb pela Fruita	Amanida variada Torrades amb tonyina i formatge calent Fruita	Vichyssoise Truita de patates i ceba logurt	Arròs saltat amb verdures Rap a la planxa amb enciam i olives Fruita	Minestra Llom a la planxa amb enciam logurt
11	12	13	14	15
Escalivada Truita de patates amb pa amb tomàquet Fruita	Crema de porros Bistec de vedella amb tomàquet amanit Fruita	Salmó al papillote amb verdures i arròs blanc Fruita	Arròs amb pèsols i pernil Llom a la planxa amb pa i tomàquet Fruita	Tomàquet amb mozzarella Rap a la planxa amb pebrot vermell logurt
18	19	20	21	22
Verdures a la planxa Sèpia amb tomàquet verd logurt	Puré de patata gratinat Tonyina al forn amb ceba Fruita	Pèsols saltejats amb pernil Truita de pernil i pa logurt	Cus cus amb verdures Costelles de xai amb enciam Fruita	Vichyssoise Brotxeta de gall d'indi amb pa Fruita
25	26	27	28	29
Minestra Llonza de porc amb ceba i pa logurt	Tomàquets farcits de tonyina Truita de patata i ceba Fruita	Crema de carbassó Bikini de pernil dolç i formatge Fruita	Amanida de l'hort Costelles de conill a la planxa amb pa Fruita	Verat al forn amb patata i ceba logurt

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