



MENÚ ESCOLAR LA SALLE CASSÀ

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
09	10	11	12	13
			<p>Amanida d'arròs amb pastanaga i pèsols</p> <p>Nuggets de pollastre amb enciam i olives</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita</p>	<p>Macarrons a la bolonyesa</p> <p>Peix al forn amb enciam i tomàquet amanit</p> <p>Fruita</p>
16	17	18	19	20
<p>Rossejat de fideus amb sèpia i gambetes</p> <p>Truita de carbassó amb amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>Fruita</p>	<p>Cigrons bullits</p> <p>Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciam i blat de moro</p> <p>Pa integral</p> <p>logurt La Fageda</p>	<p>Espaguetis a la napolitana i formatge ratllat</p> <p>Peix a la planxa amb amanida d'enciam, tomata i olives</p> <p>Fruita</p>	<p>Patata i mongeta verda</p> <p>Pernilets al forn amb amanida</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs blanc i sofregit de tomata i ceba</p> <p>Peix al forn amb amanida d'enciam, pastanaga i olives</p> <p>Fruita</p>
23	24	25	26	27
<p>Macarrons a la carbonara</p> <p>Calamars a la romana amb amanida d'enciam, olives i pastanaga</p> <p>Fruita</p>	<p>Patata i pèsols bullits</p> <p>Pit de pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>Fruita</p>	<p>Llenties casolanes amb sofregit</p> <p>Truita francesa amb tomàquet amanit</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs tres delícies</p> <p>Peix a la planxa amb amanida d'enciam, pastanaga, olives i blat de moro</p> <p>logurt La Fageda</p>	<p>Amanida espirals tricolor amb tonyina</p> <p>Botifarra a la planxa amb xampinyons saltejats amb all i julivert</p> <p>Fruita</p>
30				
<p>Arròs a la napolitana</p> <p>Peix a la planxa amb amanida d'enciam i olives</p> <p>Fruita</p>				

*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
09	10	11	12	13
			Escalivada Truita de patates amb pa amb tomàquet Fruita	Crema de porros Bistec de vedella amb tomàquet amanit Fruita
16	17	18	19	20
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
23	24	25	26	27
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
30				
Bròcoli amb patata Croquetes de pollastre logurt				

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