



Capgir Serveis
 Capgir Serveis
 Capgir Serveis
 Capgir Serveis

Carrer Canigó, 4 - 17242 Quart (Girona)
 Tel. 972 09 90 75 - 636 25 94 06
 e-mail: capgir@hotmail.com



MENÚ ESCOLAR LA SALLE CASSÀ

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				01 Hummus de cigrons amb bastonets de pa Peix fresc a la planxa amb amanida d'enciam i olives Pa integral Fruita
04 Arròs integral amb sofregit de tomàquet i ceba Lluç al forn amb ceba i pebrot Pa integral iogurt La Fageda	05 Llenties guisades amb sofregit, pebrot, pastanaga, porro, xoriç i costellò Truita de carabassó amb amanida Fruita	06 FESTIU	07 FESTIU	08 FESTIU
11 Patata, mongeta, pastanaga i pèsol bullit amb un rajolí d'oli d'oliva Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet amanit iogurt La Fageda	12 Macarrons amb sofregit i carn picada Lluç a la planxa amb amanida d'enciam, olives i blat de moro Pa integral Fruita	13 Sopa de pollastre amb fideus Salsitxes amb pebrot i albergínia Fruita	14 Llenties guisades amb sofregit, costellò i salsitxes Truita de patata i ceba amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita	15 Arròs tres delícies Nuggets de pollastre amb amanida d'enciam, pastanaga ratllada i olives Pa integral Fruita
18 Arròs amb salsa de tomàquet Lluç al forn amb pastanaga i porro Fruita	19 Escudella de galets Pernilets de pollastre al forn amb xips Torrans Fruita	20 JORNADA CONTINUADA	21 FESTIU	22 FESTIU

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



PROPOSTA DE SOPAR

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				01
				Crema de verdures Bikinis Làctic
04	05	06	07	08
Crema de carbassó Brotxeta de gall dindi amb torrada Fruita	Llobarro al forn amb patata, pastanaga, ceba i carbassó Làctic	FESTIU	FESTIU	FESTIU
11	12	13	14	15
Torrades amb hummus Salmó a la papillote Fruita	Crema de carabassa Truita francesa amb pa amb tomàquet Fruita	Minestra de verdures Bistec de vedella amb tomàquet amanit Fruita	Puré de verdures Pizza casolana de pernil i formatge Fruita	Amanida variada Lluç al forn amb verdures i patates Làctic
18	19	20	21	22
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

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



MENÚ ESCOLAR LA SALLE CASSÀ-s/gluten

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				01 Hummus de cigrons amb bastonets de pa S/G Peix fresc a la planxa amb amanida d'enciam i olives Fruita
04 Arròs integral amb sofregit de tomàquet i ceba Lluç al forn amb ceba i pebrot logurt La Fageda	05 Llenties guisades amb sofregit, pebrot, pastanaga, porro, xoriç S/G i costellò Truita de carabassó amb amanida Fruita	06 FESTIU	07 FESTIU	08 FESTIU
11 Patata, mongeta, pastanaga i pèsol bullit amb un rajolí d'oli d'oliva Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet amanit logurt La Fageda	12 Macarrons S/G amb sofregit i carn picada S/G Lluç a la planxa amb amanida d'enciam, olives i blat de moro Fruita	13 Sopa de pollastre amb fideus S/G Salsitxes S/G amb pebrot i albergínia Fruita	14 Llenties guisades amb sofregit, costellò i salsitxes S/G Truita de patata i ceba amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita	15 Arròs tres delícies Nuggets de pollastre S/G amb amanida d'enciam, pastanaga ratllada i olives Fruita
18 Arròs amb salsa de tomàquet Lluç al forn amb pastanaga i porro Fruita	19 Escudella de galets S/G Pernilets de pollastre al forn amb xips S/G Torrans S/G Fruita	20 JORNADA CONTINUADA	21 	22

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



PROPOSTA DE SOPAR

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				01
				Crema de verdures Bikinis Làctic
04	05	06	07	08
Crema de carbassó Brotxeta de gall dindi amb torrada Fruita	Llobarro al forn amb patata, pastanaga, ceba i carbassó Làctic	FESTIU	FESTIU	FESTIU
11	12	13	14	15
Torrades amb hummus Salmó a la papillote Fruita	Crema de carabassa Truita francesa amb pa amb tomàquet Fruita	Minestra de verdures Bistec de vedella amb tomàquet amanit Fruita	Puré de verdures Pizza casolana de pernil i formatge Fruita	Amanida variada Lluç al forn amb verdures i patates Làctic
18	19	20	21	22
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

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



MENÚ ESCOLAR LA SALLE CASSÀ-S/OU

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				01 Hummus de cigrons amb bastonets de pa Peix fresc a la planxa amb amanida d'enciam i olives Pa integral Fruita
04 Arròs integral amb sofregit de tomàquet i ceba Lluç al forn amb ceba i pebrot Pa integral logurt La Fageda	05 Llenties guisades amb sofregit, pebrot, pastanaga, porro, xoriç S/OU i costellò Truita de carabassó S/OU amb amanida Fruita	06 FESTIU	07 FESTIU	08 FESTIU
11 Patata, mongeta, pastanaga i pèsol bullit amb un rajolí d'oli d'oliva Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet amanit logurt La Fageda	12 Macarrons S/OU amb sofregit i carn picada S/OU Lluç a la planxa amb amanida d'enciam, olives i blat de moro Pa integral Fruita	13 Sopa de pollastre amb fideus S/OU Salsitxes S/OU amb pebrot i albergínia Fruita	14 Llenties guisades amb sofregit, costellò i salsitxes S/OU Truita de patata i ceba S/OU amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita	15 Arròs tres delícies S/OU Nuggets de pollastre S/OU amb amanida d'enciam, pastanaga ratllada i olives Pa integral Fruita
18 Arròs amb salsa de tomàquet Lluç al forn amb pastanaga i porro Fruita	19 Escudella de galets S/OU Pernilets de pollastre al forn amb xips Torrans S/OU Fruita	20 JORNADA CONTINUADA	21 22 	

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



PROPOSTA DE SOPAR

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				01
				Crema de verdures Bikinis Làctic
04	05	06	07	08
Crema de carbassó Brotxeta de gall dindi amb torrada Fruita	Llobarro al forn amb patata, pastanaga, ceba i carbassó Làctic	FESTIU	FESTIU	FESTIU
11	12	13	14	15
Torrades amb hummus Salmó a la papillote Fruita	Crema de carabassa Truita francesa amb pa amb tomàquet Fruita	Minestra de verdures Bistec de vedella amb tomàquet amanit Fruita	Puré de verdures Pizza casolana de pernil i formatge Fruita	Amanida variada Lluç al forn amb verdures i patates Làctic
18	19	20	21	22
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

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