

## Escola – Proposta sopars (L.C)

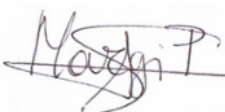
### Menú del mes de Gener de 2017



RSIPAC: 26.06772/CAT | RGSEAA: 26.12608/B



| DILLUNS 9   | DIMARTS 10  | DIMECRES 11  | DIJOURS 12   | DIVENDRES 13   |
|---|---|--|--|--|
| Bròquil i patata<br>Gall dindi a la planxa<br>Fruita i pa               | Amanida completa amb ou dur<br>logurt i pa                | Cols de Brussel·les<br>Peix fresc arrebossat<br>Fruita i pa    | Puré de carbassa<br>Peix fresc al forn<br>Fruita i pa      | Brou de verdures casolà<br>Torrada d'escalivada amb tonyina<br>Fruita i pa |
| DILLUNS 16  | DIMARTS 17  | DIMECRES 18  | DIJOURS 19   | DIVENDRES 20   |
| Sopa de verdures<br>Truita de patata<br>Fruita i pa                     | Carxofes a la brasa<br>Peix fresc al vapor<br>Fruita i pa | Crema d'espàrrecs<br>Cuixa de pollastre al forn<br>logurt i pa | Coliflor i patata<br>Peix fresc a la planxa<br>Fruita i pa | Amanida verda<br>Bunyols de formatge i ceba<br>Fruita i pa                 |
| DILLUNS 23  | DIMARTS 24  | DIMECRES 25  | DIJOURS 26   | DIVENDRES 27   |
| Mongeta verda i patata<br>Filet de pollastre a la planxa<br>logurt i pa | Amanida caprese<br>Peix fresc arrebossat<br>Fruita i pa   | Sopa de pollastre<br>Peix fresc a la planxa<br>Fruita i pa     | Bledes al vapor<br>Ou dur amb samfaina<br>Fruita i pa      | Crema de pastanaga<br>Pizza tropical feta a casa<br>Fruita i pa            |
| DILLUNS 30  | DIMARTS 31  |  |  |  |
| Amanida mixta amb tonyina<br>Fruita i pa                                | Espinacs a la catalana<br>Truita francesa<br>Fruita i pa  |  |  |  |

  
MARGARITA PONS SEGUÍ  
CAT 001031

Els nostres menús estan supervisats per un dietista-nutricionista col·legiat (Margarita Pons Seguí CAT001031) i corresponen a les recomanacions de la Generalitat de Catalunya per a una alimentació saludable a l'etapa escolar.

TOTA la pasta alimentària (espaguetis, macarrons, etc.) són d'agricultura ecològica, fabricades a Catalunya.

TOTES les llegums (cigrons, lleties i mongetes) són del conreu del país i ecològiques.

TOTS els plats estan cuinats amb olis procedents de l'oliva. Les postres làcties són productes de granja elaborats en una cooperativa d'inserció sociolaboral.