

setembre 2016

MENÚ ESCOLAR DR. SOBREQUÉS

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

12	13	14	15	16
Espaguetis amb salsa de tomata, carn picada i formatge Filet de lluç al forn a la llimona Fruita ECO	Llenties ECO amanides amb tonyina Bacallà amb samfaina Gelats	Crema de verdures Trita de patata amb pastanaga ratllada Flam de vainilla	Patata i bròquil bullits amb un rajolí d'oli d'oliva Pollastre a la planxa amb enciam ECO i tomàquet Fruita ECO	Amanida d'arròs amb tonyina i olives Llom a la planxa amb ceba, tomàquet i pastanaga Fruita
19	20	21	22	23
Fideuada de peix Varetes de lluç amb enciam ECO i blat de moro Fruita ECO	Minestra (patata, ceba, pastanaga, mongeta i pèsols) Salsitxes al forn amb patates xips logurt ECO	Arròs bullit amb salsa de tomàquet i orenga Bacallà al forn amb xampinyons Fruita	Patata, bròquil i pastanaga bullits amb un rajolí d'oli d'oliva Pit de pollastre a la planxa amb enciam ECO i tomàquet logurt la fageda	Mongeta del ganxet i patates bullides amb un rajolí d'oli d'oliva Trita carbassó amb tomàquet amanit Fruita
25	26	27	28	29
Ensalada russa (patata, mongeta, pastanaga i pèsols) Pernilets de pollastre al forn amb ceba Fruita	Cigrons ECO bullits amb un rajolí d'oli d'oliva Trita de pernil dolç amb enciam ECO i pastanaga ratllada Fruita ECO	Patata i pastanaga Bullida amb un rajolí d'oli d'oliva Botifarra al forn amb xampinyons saltejats amb all i julivert Gelats	Macarrons amb tonyina i ou dur Filet de lluç al forn amb salsa de tomàquet Fruita ECO	Arròs 3 delícies Salmó al forn amb verduretes logurt la fageda

Revisat per la nutricionista Cristina Planella Farrugia, educació en nutrició, salut i exercici físic.



Educació | Lleure | Esport

Servei de Monitoratge

Tel.: 972 24.46.45 / 699.552.226

E-Mail: totoci@totoci.net



Capgir Serveis

Capgir Serveis

Servei de Cuina i Gestió Administrativa

Tel.: 972 09.90.75 / 636.259.406

E-Mail: capgir@hotmail.com

PROPOSTA DE SOPAR

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

12	13	14	15	16
Arròs amb verdures Truita francesa i enciam i tomàquet Fruita	Tomàquet amb mozzarella Hamburguesa de vedella amb ceba i pa Fruita	Cous-cous amb verdures Aletes de pollastre al forn i tomàquet amanit Fruita	Crema de marisc i arròs Conill amb samfaina Fruita	Crema de patata i pastanaga Sèpia amb enciam I olives iogurt
19	20	21	22	23
Pastís de verdures Pollastre al forn amb patates Fruita	Sopa de pistons Costella de xai a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita	Amanida variada Pizza casolana marinera iogurt	Arròs tres formatges Verat al forn amb verdures iogurt	Puré de mongeta blanca i verda Hamburguesa de tonyina amb carbassó Fruita
25	26	27	28	29
Amanida tropical amb gambes Ou ferrat i pa Fruita	Puré de patata gratinat Lluç al forn amb verdures Fruita	Cous cous al curri Hamburguesa de vedella amb amanida Poma al forn	Vichissoyse amb pa torrat Brotxeta de pollastre amb xampinyons Fruita	Amanida d'arròs, pèsols i favetes Salmó a la planxa amb pastanaga ratllada iogurt

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



Educació | Lleure | Esport
Servei de Monitoratge
Tel.: 972 24.46.45 / 699.552.226
E-Mail: totoci@totoci.net



Capgir Serveis
Capgir Serveis
Capgir Serveis
Capgir Serveis

Servei de Cuina i Gestió Administrativa
Tel.: 972 09.90.75 / 636.259.406
E-Mail: capgir@hotmail.com