
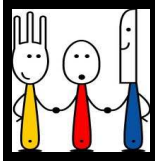




Menús Escoles SEGON TRIMESTRE (Calendari escolar genèric. No inclou les festes locals i de lliure elecció dels centres).Tipus de servei: **CUINAT TOTALMENT A CUINA CENTRAL**

SETMANA	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
08/01 al 11/01 04/02 al 08/02 04/03 al 08/03 	Espaguetis de blat amb diverses salses** Figuretes de peix amb tomàquet amanit i olives Iogurt la Fageda plàtan	Patates i mongeta amb oli d'oliva*** Mandonguilles de vedella i porc guisades amb ceba pèsol i pebrot Fruita almívar	Brou de pollastre i vedella amb verdures i pistons Pit de pollastre arrebossat amb patates xips Fruita del temps*	Arròs cantonès amb pèsols, ceba i bacon i salsa soja opcional Peix al forn amb all i julivert Fruita del temps*	Cigrons amanits amb oli d'oliva Trita a la francesa amb enciam i tomàquet Fruita del temps*
14/01 al 18/01 11/02 al 15/02 11/03 al 15/03 	Amanida russa amb patata, pèsol, mongeta, pastanaga, tonyina i maionesa Hamburguesa de pollastre amb enciam i blat d moro Fruita del temps*	Arròs amb salsa de tomàquet Croquetes de bacallà amb enciam i olives Iogurt la Fageda maduixa	Macarrons de blat amb sofregit de carn, ceba i tomàquet gratinats Trita de patata i acompanyament de tomàquet i orenga Fruita del temps*	Mongetes seques amb oli d'oliva Botifarra al forn amb patates xips Fruita del temps*	Escudella amb fideus i cigrons ecològics Pollastre rostit amb ceba, pebrot i suc de llimona Flam la Fageda
21/01 al 25/01 18/02 al 22/02 18/03 al 22/03 	Llenties estofades amb verdures Empanada de lluç amb pernil dolç i formatge Amanida d'enciam i blat de moro Iogurt la Fageda llimona	Espirals amb diverses salses** Llom al forn amb crema de xampinyons Fruita del temps*	Arròs 3 delícies (truita, pernil, pastanaga) Daus de Vedella guisada amb ceba,alls, patata i pastanaga Fruita del temps*	Crema de carbassó , ceba ***, i formatge amb rostes de pa Pit de gall d'indi arrebossat amb tomàquet i pastanaga Fruita del temps*	Brou de verdures i fideus Pizza de tonyina i bacon amb olives i formatges variats Acompanyament d'enciam i olives Fruita del temps*
28/01 al 01/02 25/02 al 01/03 	Arròs amb tomàquet fregit Trita variada amb amanida d'enciam i pebrot Fruita del temps*	Fideuà amb gambes i all i oli Salsitxes de porc al forn amb pastanaga ratllada Iogurt la Fageda natural	Cigrons ecològics amb oli d'oliva Croquetes de pollastre amb amanida tomàquet i olives Fruita del temps *	Sopa de brou amb pistons Hamburguesa mixta al forn amb patates xips Fruita del temps *	Patata i pèsol amb oli d'oliva*** Peix al forn amb salsa i enciam i blat de moro Fruita almívar

* La fruita del temps s'anirà variant en funció de les opcions de temporada: poma, pera, plàtan, kiwi, raïm, mandarina, taronja, pinya natural, meló...

** Les salses són casolanes i s'aniran variant per tal d'enriquir gastronòmicament els menús (carbonara, pesto, tomàquet, 3 formatges...)

*** ECOLÒGIC :En funció de la disponibilitat dels proveïdors locals, es podrà anar variant el tipus de verdura

- ✓ En tots els menús s'inclou **pa blanc cuit a cuina central** i **aigua de la xarxa**
- ✓ Us proposem una **dieta equilibrada setmanal** complementaria amb els nostres menús de dinar. La podeu consultar a la pàgina **web www.vespella.com** .
- ✓ Única i excepcionalment pot variar, en algun cas, el tipus de cuinat, mai les matèries primeres que componen els menús.
- ✓ Menús organitzats i supervisats per Judit Vallier – Diplomada en Nutrició humana i Dietètica NªAEDN – 1622

RECOMANACIONS DEL TRIMESTRE

Per ESMORZAR I BERENAR cal incloure : FRUITA + Làctic + FARINACI , a poder ser integral, per tal d'incrementar el consum de FIBRA i millorar la funcionalitat intestinal

