



Els plats contenen:

GLUTEN

OU

LLET I DERIVATS

PROTEÏNA DE VACA

PEIX

FRUITS DE CLOSCA

Maig 2017

Escola Sant Jordi



DILLUNS 1 Festiu	DIMARTS 2 ESPIRALS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) CROQUETES DE BACALLÀ JULIANA D' ENCIAM FRUITA DEL TEMPS	DIMECRES 3 AMANIDA CATALANA (enciam, tomàquet, olives verdes, formatge, pernil dolç i llonganissa) FIDEUÀ MARINERA AMB SÍPIA ALL I OLI FRUITA DEL TEMPS	DIJOUS 4 AMANIDA D'ARRÒS INTEGRAL (daus de tomàquet, olives verdes i pastanaga) POLLASTRE AMB SALSA DE LLIMONA AMANIDA DE TARONGES (enciam, taronges i) FRUITA DEL TEMPS	DIVENDRES 5 LLENTIES ESTOFADES (sofregit de ceba, all, pebrot vermell i tomàquet) BASTONETS DE LLUÇ CASOLANS AMANIDA VARIADA IOGURT
DILLUNS 8 MACARRONS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) TRUITA DE PERNIL DOLÇ AMANIDA TROPICAL (enciam, cranc, olives) FRUITA DEL TEMPS	DIMARTS 9 HUMMUS CASOLÀ AMB "DIPS" DE VERDURES CAÇÓ AMB SALSA DE TARONJA (salsa opcional) XAMPINYONS SALTEJATS IOGURT	DIMECRES 10 BROU CASOLÀ AMB FIDEUS PILOTA CASOLANA EN SALSA JARDINERA FRUITA DEL TEMPS	DIJOUS 11 	DIVENDRES 12 CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) LLUÇ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 15 AMANIDA DE PATATA (olives negres,ou dur, tonyina, i julivert) CAÇÓ A L' ANDALUSA (fregit amb farina) AMANIDA DE COL LLOMBARDA, ENCIAM I FRUITA DEL TEMPS	DIMARTS 16 MONGETA VERDA AMB PATATES BULLIDES LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS JULIANA D' ENCIAM FRUITA DEL TEMPS	DIMECRES 17 PASTA AMB PORROS I XAMPINYONS DAUETS CASOLANS DE BACALLÀ ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) CUSCÚS FRUITA DEL TEMPS	DIJOUS 18 PAELLA DE VERDURES (ceba, pebrot vermell i verd, porros i mongeta tendra) SALSITXES A LA PLANXA ALBERGÍNIES A L'ANDALUSA FRUITA DEL TEMPS	DIVENDRES 19 LLENTIES ESTOFADES (sofregit de ceba, all, pebrot vermell i tomàquet) OUS FARCITS AMB MAIONESA, TONYINA I OLIVES AMANIDA DE TEMPORADA IOGURT
DILLUNS 22 SOPA D'AU AMB PISTONS MANDONGUILLES AMB SALSA JARDINERA FRUITA DEL TEMPS	DIMARTS 23 ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) LLUÇ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) JULIANA D' ENCIAM FRUITA DEL TEMPS	DIMECRES 24 PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES LLONZES DE LLOM AMB MEL AMANIDA VARIADA IOGURT	DIJOUS 25 PATATA.PASTANAGA I BRÒQUIL BULLIT BASTONETS DE POLLASTRE AMB "QUICOS" TOMÀQUET AL FORN FRUITA DEL TEMPS	DIVENDRES 26 TALLARINES AL PESTO SUAU (oli d'oliva, alfàbrega, formatge ratllat i picada d'atmetlles) TONYINA AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I REMOLATXA FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 29 ARRÒS CINC DELÍCIES (gall d'indi fumat, blat de moro, truita, pèsols i pastanaga) BACALLÀ A LA GALLEGA (al forn, amb ceba i pebre vermell) PATATA BULLIDA FRUITA DEL TEMPS	DIMARTS 30 MONGETA VERDA AMB PATATES BULLIDES TRUITA DE GALL D'INDI FUMAT AMANIDA D' ENCIAM,PASTANAGA I FRUITA DEL TEMPS	DIMECRES 31 ESPIRALS A LA CARBONARA (amb crema de llet i bacó) CAÇÓ AMB SALSA DE TARONJA (salsa opcional) XAMPINYONS SALTEJATS FRUITA DEL TEMPS	DIJOUS 1	DIVENDRES 2

Recomanació Sopars				
DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
Festiu	CUSCÚS AMB CARBASSÓ I CEBA CAREMEL·LITZADA POLLASTRE AMB SALSA D'AMETLLES	CREMA DE CARBASSA (patata i ceba) ESCALOPES DE VEDELLA AMB SALSA DE MOSTASSA MACEDÒNIA DE FRUITA DE TEMPORADA	CARBASSÓ GRATINAT AMB FORMATGE LLOM A LES FINES HERBES IOGURT	SOPA MINISTRONE (sopa de verdures amb dauets de verdures) PA AMB TOMÀQUET AMB GALL D'INDI FUMAT FRUITA DEL TEMPS
	FRUITA DEL TEMPS			
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
PÈSOLS BULLITS AMB PATATES I PASTANAGUES ORADA A LA SAL FRUITA DEL TEMPS	NYOQUIS AMB OLI I ALFÀBREGA PIT DE GALL D'INDI A LA PLANXA FRUITA DEL TEMPS	PÈSOLS BULLITS AMB OLI TRUITA DE PERNIL DOLÇ BROQUETA DE FRUITA VARIADA	ESPIRALS AL PESTO LLOM ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) CUALLADA	AMANIDA D'ARRÒS AMB SALSA ROSA PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
ESPINACS SALTEJATS OUS ESTRELLATS AMB PATATES FRUITA DEL TEMPS	SOPA D'AU AMB GALETS HAMBURGUESES DE VEDELLA A LA PLANXA IOGURT	CREMA DE CARBASSÓ (patata i ceba) PIT DE GALL D'INDI A LA PIZZAIOLA FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA DE TOMÀQUET I MOZZARELLA DAUS DE TONYINA SALTEJATS AMB SALSA DE SOJA FRUITA DEL TEMPS	GRAELLA DE VERDURES QUICHE D'ESPINACS I FORMATGE FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
GRAELLA DE VERDURES LLOBARRO AL FORN AMB RODANXES DE CARBASSÓ FRUITA DEL TEMPS	MONGETA VERDA AMB PATATES BULLIDES PIT DE GALL D'INDI A LA PLANXA AMB ENCIAM I PEBROT VERD IOGURT BEGUT	AMANIDA D'ESPIRALS (tomàquet, olives negres, blat de moro i orenga) CALAMARS SALTEJATS AMB CEBA FRUITA DEL TEMPS	SOPA D'AU AMB ARRÒS TRUITA DE PATATA I CEBA AMB RUCA I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	PURÉ DE VERDURES BISTEC DE VEDELLA ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) MACEDÒNIA DE FRUITA DE TEMPORADA
DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31	DIJOUS 1	DIVENDRES 2
SOPA MINISTRONE (sopa de verdures amb dauets de verdures) TIRES DE POLLASTRE AL CURRI FRUITA DEL TEMPS	CUSCÚS DE VERDURES DAUS DE TONYINA SALTEJATS AMB SALSA DE SOJA IOGURT	MONGETA VERDA AMB PATATES BULLIDES HAMBURGUESES DE VEDELLA A LA PLANXA FRUITA DEL TEMPS		

Necessitats Alimentàries Especials				
1. Sense ou	18. Pollastre a la planxa	35. Peix al forn	52. Mandonguilles casolanes de peix	69. Salsa napolitana
2. Pasta sense gluten	19. Macarrons s/gluten	36. Vedella a la planxa	53. Vedella a la planxa	70. Salsa napolitana
3. Pasta sense ou	20. Pasta s/ou i s/formatge	37. Sense ou	54. Llonzes a la planxa	71. Farina sense gluten
4. Sense formatge	21. Sense formatge	38. Sense tonyina	55. Arrebossat s/gluten	72. Carn a la planxa
5. Sense formatge	22. Sense formatge	39. Farina sense gluten	56. Arrebossat s/ou i s/maionesa	73. Caçó a la planxa
6. Croquetes s/gluten	23. Truita vegana	40. Pollastre a la planxa	57. Arrebossat sense "quicos"	74. Caçó a la planxa
7. Llom arrebossat	24. Pa s/gluten	41. Pasta sense gluten	58. Pasta sense gluten	
8. Peix arrebossat	25. Sense sèsam	42. Pasta sense ou	59. Pasta s/ou napolitana	
9. Peix arrebossat	26. Farina sense gluten	43. Salsa napolitana	60. Salsa Napolitana	
10. Amanida amb pernil cuit	27. Carn a la planxa	44. Salsa napolitana	61. Salsa Napolitana	
11. Amanida amb pernil cuit	28. Caçó a la planxa	45. Arrebossat sense gluten	62. Salsa napolitana	
12. Fideus sense gluten	29. Caçó a la planxa	46. Arrebossat sense ou	63. Carn a la planxa	
13. Pasta sense ou	30. Pasta s/gluten	47. Llom a la planxa	64. Sense truita	
14. Fideus amb carn	31. Pasta sense ou	48. Truita vegana	65. Pollastre a la planxa	
15. Salsa sense gluten	32. Sopa de verdures	49. Truita de pernil cuit	66. Truita vegana	
16. Arrebossat sense gluten	33. Farina s/gluten	50. Pasta sense gluten	67. Pasta s/gluten	
17. Arrebossat sense ou	34. Elaborat sense ou	51. Pasta sense ou	68. Pasta sense ou	
Tota la fruita i la verdura és de proximitat.				
PRODUCTES ECOLÒGICS: El pollastre(pio), totes les llegums, tota la pasta i l'arròs (blanc i integral), sal, pa ratllat, farina, alls, carbassó, porros, àpi, pastanaga, enciams, pebrot vermell, totes les pomes, le taronges i les peres. El peix és de producció nacional.				
"Menú validat per dietistes-nutricionistes col·legiades de SANED (CAT001048)"				
EL DIA 11 HI HAURÀ MENÚ ESPECIAL AMB MOTIU DEL DIA DE SANT PONÇ:				
1r PLAT: Espinacs bullits amb patates				
2n PLAT: Pollastre amb herbes aromàtiques				
POSTRES: Préssec en almívar				
				