



Juliol 2019

Escola Nostra Senyora del Coll

En els nostres menús...

La **verdura** és fresca, de temporada i de proximitat/ecològica.
 Els **llegums** són de producció ecològica.
 La **pasta** i l'**arròs** són de producció ecològica/integral.
 Els **iogurts** són La Fageda. (Producte d'acció social)
 La **fruita** és variada, de temporada, i de proximitat/ecològica.
 El **pa** és integral els dimarts i els dijous
 Les **carns de porc, vedella i pollastre** són sense al.lergògens i procedeixen de granges catalanes.

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge ratllat	Amanida d'rròs	Mongeta tendra amb patata	Pasta a la carbonara	Cigrons saltejats amb salsa de tomàquet
Botifarra de porc amb mongetes saltades	Truita de patata i ceba amb amanida	Pit de pollastre arrebossat amb amanida	Mandonguilles jardineria amb patates a daus	Hamburguesa de vedella amb ceba confitada
Fruita fresca de temporada	logurt de sabors	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	Flam
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Pizza de pernil i formatge	Amanida d'espivals	Arròs amb tomàquet	Pasta amb salsitxes	Mongeta tendra amb patata
Estofat de vedella amb patates a daus	Salsitxes al forn amb patata panadera	Filet de lluç al forn amb amanida	Llom adobat planxa amb amanida	Croquetes de pernil amb amanida
Fruita	Natilles	Fruita	Fruita	logurt de sabors
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Espirals a la bolognesa	Amanida d'arròs	Pèssols amb patata saltats amb pernil	Amanida de patata	Pasta a la carbonara
Rabes de calamar amb amanida	Pernilets de pollastre amb patataes	Flamenquins de pernil i formatge	Empanadilles de tonyina amb amanida	Truita de patata i ceba amb amanida
fruita	logurt de sabors	Fruita	Fruita	Flam
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
Mongeta tendra amb patata	Fideua	Amanida de patata amb tonyina	Paella d'arròs i verdures	Amanida de pasta
Nuggets de pollastre amb amanida	Escalopins milanesa amb patates al forn	Salsitxes amb tomàquet i arròs blanc	Pernilets de pollastre al forn amb amanida	Filet de lluç planxa amb patata panadera
Fruita fresca de temporada	Natilles	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	logurt

Al llarg del dia hauria de menjar...

Sucres	1 ració	Verdures	2 racions	Cereals, patata, arròs, llegums, pa	6 - 7 racions
Làctics	2 - 3 racions	Fruites	3 racions	Ous, carns, aus i peixos	2 racions
				Olis, fruits de pela o similars	2 - 4 racions