



Juny 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 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
	Fideua	Amanida de patata amb tonyina	Paella d'arròs i verdures	Amanida de pasta
	Nuggets de pollastre amb amanida	Salsitxes amb tomàquet i arròs blanc	Pernilets de pollastre al forn amb amanida	Filet de lluç planxa amb patata panadera
	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