

~menú ecològic Escoles~

MENÚ Lavínia Juny 2014					
	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	2	3	4	5	6
dinar	✓ Espirals amb tomàquet ✓ Bacallà amb tomàquet al forn ✓ Fruita	✓ Cigrons guisats ✓ Estofat de gall dindi amb verdura ✓ logurt	✓ Patata i verdura ✓ Calamars enfarinats i xampinyons ✓ Fruita	✓ Crema de verdures ✓ Pizza bolonyesa ✓ Fruita	✓ Sopa de pasta ✓ Fricandó de vedella ✓ Fruita
	725 Kcal	611 Kcal	828 Kcal	608 Kcal	779 Kcal
	Crema de verdures Truita de formatge	Pasta amb tomàquet Peix a la marinera	Patata i verdures Carn de vedella	Pasta a la carbonara Truita de pernil dolç	Arròs amb pèsols Peix arrebossat
	9	10	11	12	13
dinar	Festiu	• Crema de verdures • Truita de patates amb amanida • Fruita	• Llenties guisades • Maira amb patata • logurt	• Arròs amb tomàquet • Pollastre amb pastanaga al forn • Fruita	• Patata amb verdures • Estofat de llom amb amanida • Fruita
		731 Kcal	853 Kcal	693 Kcal	660 Kcal
		Crema de verdures Peix arrebossat	Pasta amb verdures Calamars a l'andalus	Patata i verdures Carn amb carbassó	Pasta amb xampinyons Peix arrebossat
	16	17	18	19	20
dinar	○ Espaguetis amb verdures ○ Salmó al forn amb ceba i carbassó ○ Fruita	○ Patata i verdura ○ Hamburguesa de vedella amb amanida ○ Fruita	○ Arròs amb samfaina ○ Bacallà andalusa amb enciam i olives ○ Fruita	○ Sopa de pasta ○ Brotxeta de gall d'indi amb ½ patata al caliu ○ Fruita	○ Crema de verdures ○ Pollastre amb panses i prunes ○ Gelat
	730 Kcal	721 Kcal	675 Kcal	683 Kcal	825 Kcal
	Crema de verdures Au al forn	Pasta amb tomàquet Truita de formatge	Patata i verdura Carn a la planxa	Pasta amb formatge Peix arrebossat	Arròs 3 delícies Truita de verdures

Totes les FRUITES, les VERDURES, les LLEGUMS, els CEREALS, les PASTES i els LÀCTICS utilitzats en l'elaboració dels menús, prové de l'agricultura ecològica, La VEDELLA, el PORC són productes ecològics certificada per la CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica)