

MENÚ ESCOLAR

ABRIL 2018

El berenar

A mitja tarda, coincidint amb l'hora de sortida de l'escola i l'inici de les activitats extraescolars, es pot aprofitar per fer un petit àpat que complementi les racions aportades per l'esmorzar, el dinar i el sopar.

Exemples berenar:

- Una o dues peces de fruita fresca i bastonets de pa integral.
- Un grapat de fruits secs crus o torrats (nous, ametlles, avellanes...) 
- Pa amb xocolata de rajola, entrepà de formatge, etc.
- Un iogurt o llet amb musli.
- Macedònia de fruites fresques amb iogurt natural.

La millor beguda per acompanyar el berenar és l'aigua (els suc, encara que siguin naturals, i altres begudes ensucrades, com menys millor).

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02 FESTA!!!!	03 MENESTRA DE VERDURES TRUITA DE PERNIL DOLÇ AMB TOMÀQUET AL FORN IOGURT Sopar: Arròs i Peix blau	04 FIDEUS A LA CASSOLA RODO DE GALL INDI AL FORN AMB SALSÀ FRUITA DEL TEMPS Sopar: Amanida + Pa tomàquet	05 SOPA DE BROU CASSOLA AMB ARRÒS MANDONGUILLES A LA CATALANA FRUITA DEL TEMPS Sopar: Verdura + Sèpia/Calamar	06 FESOLS ESTOFATS AMB PATATES MEDALLÓ DE LLUÇ A LA ROMANA AMB ENCIAM I OLIVES AMANIDA DE FRUITES Sopar: Pasta + Pollastre
09 CREMA DE VERDURES LLONZA AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS Sopar: Arròs + Ou	10 TALLARINS AMB SALSÀ D'AMETLLES PIT DE POLLASTRE ARREBOSSAT AMB ENCIAM I PASTANAGA FLAM Sopar: Amanida + Peix blanc	11 ARRÒS XINÈS HAMBURGUESES AMB XAMPINYONS SALTEJATS FRUITA DEL TEMPS Sopar: Puré + Carn blanca	12 SOPA DE PEIX AMB FIDEUS ESTOFAT DE VEDELLA A LA PROVENÇAL FRUITA DEL TEMPS Sopar: Bajoques saltejades+Peix blau	13 CIGRONS ESTOFATS FILET DE LLUÇ A LA MARINERA IOGURT Sopar: Amanida + Pizza
16 PAELLA MIXTA TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS Sopar: Verdura + Peix blau	17 LLENTIES ESTOFADES LLONGANISSA AMB PATATES XIPS IOGURT Sopar: Pasta+ Carn blanca	18 VERDURA (PATATA I BAJOCA) TRONQUET DE BACALLÀ AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I ALLET FRUITA DEL TEMPS Sopar: Arròs + Carn vermella	19 COMBINAT DE PASTES VEGETALS AMB TONYINA RODÓ DE GALL INDI AL FORN AMB VERDURETES FRUITA DEL TEMPS Sopar: Pèsols + Truita	20 PATATES ESTOFADES AMB SÍPIA LLOM A LA PLANXA AMB FORMATGE I TOMÀQUET AMANIT PINYA AMB ALMÍVAR Sopar: Amanida + Peix blanc
23 FIDEUA DE PEIX I MARISC LLOM ROSTIT AL FORN AMB SALSÀ DE POMA FRUITA DEL TEMPS Sopar: Amanida + Pa tomàquet	24 CREMA DE CARABASSÓ I PASTANAGA CROQUETES DE PERNIL AMB SAMFAINA NATILLES Sopar: Pasta + Truita de tonyina	25 FESOLS ESTOFATS AMB PATATES FILET DE LLUÇ A LA BASCA FRUITA DEL TEMPS Sopar: Amanida + Carn blanca	26 SOPA DE BROU CASSOLA CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN AMB BOLETS FRUITA DEL TEMPS Sopar: Puré patata + Peix blanc	27 ARRÒS AMB TOMÀQUET TRUITA DE FORMATGE AMB ENCIAM I MORESC IOGURT Sopar: Verdura + Peix blau
30 MENÚ ESPECIAL LASANYA CASOLANA TALL RODO AL FORN AMB SALSÀ COPA DE XOCOLATA Sopar: Amanida + Peix blau				

Aquest menú d'abril del 2018 ha estat revisat per la Dietista-Nutricionista: Rosa Baró Vilà CAT000066



