



Agost 2018

Escola Sagrada Família

En els nostres menús...

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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES 01	DIJOUS 02	DIVENDRES 03
		Espaguetis amb tomàquet	Amanida d'arròs	Crema de carbassó
		Truita de patata i ceba amb amanida	Lluç al forn amb amanida	Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida
		Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada
DILLUNS 06	DIMARTS 07	DIMECRES 08	DIJOUS 09	DIVENDRES 10
Amanida de pasta	Mongeta tendra saltejada	Cigrons saltats amb tomàquet	Patates estofades amb calamars	Amanida de pasta
Escalopa de pollastre amb chips	Mandonguilles de vedella amb samfaina	Salsitxes de porc amb patates fregides	Pollastre al forn amb amanida	Bunyols de bacallà amb amanida
Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	logurt	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Arròs a la cubama	Crema de carbassa	Galets a la bolonyesa	Mongeta tendra amb pernil	Llenties estofades
Escalopa de llom amb amanida	Estofat de vedella jardineria	Filet de lluç al forn amb amanida	Pollastre al forn amb chips	Truita de carbassó i patata amb amanida
Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	Gelat	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
Arròs perellada	Crema de verdures	Macarrons napolitana	Patetes estofades amb sípia	Arròs amb verdures
Croquetes de pernil amb amanida	Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida	Peix arrebossat amb amanida	Botifarra a la planxa amb amanida	Pollastre arrebossat amb amanida
Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	Natilles	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 31
Espaguetis amb tomàquet	Crema de carbassó			
Croquetes de pernil amb amanida	Lluç al forn amb amanida			
Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada			

Menja sa i fes esport!

Beu de 6 a 7 gots d'aigua al dia!

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