



Juliol 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.lergògens i procedeixen de granges catalanes.

DILLUNS 02	DIMARTS 03	DIMECRES 04	DIJOUS 05	DIVENDRES 06
Espaguetis amb tomàquet	Amanida d'arròs	Crema de carbassó	Amanida de pasta	Mongeta tendra saltejada
Truita de patata i ceba amb amanida	Lluç al forn amb amanida	Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida	Escalopa de pollastre amb chips	Mandonguilles de vedella amb samfaina
Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada
DILLUNS 09	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
Cigrons saltats amb tomàquet	Patates estofades amb calamars	Amanida de pasta	Arròs a la cubama	Crema de carbassa
Salsitxes de porc amb patates fregides	Pollastre al forn amb amanida	Bunyols de bacallà amb amanida	Escalopa de llom amb amanida	Estofat de vedella jardineria
logurt	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
Galets a la bolonyesa	Mongeta tendra amb pernil	Llenties estofades	Arròs perellada	Crema de verdures
Filet de lluç al forn amb amanida	Pollastre al forn amb chips	Truita de carbassó i patata amb amanida	Croquetes de pernil amb amanida	Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida
Gelat	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
Macarrons napolitana	Patetes estofades amb sípia	Arròs amb verdures	Amanida de pasta	Mongeta tendra saltada
Peix arrebossat amb amanida	Botifarra a la planxa amb amanida	Pollastre arrebossat amb amanida	Truita de tonyina amb amanida	Estofat de porc a la jardineria
Natilles	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	Gelat
DILLUNS 30	DIMARTS 31	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Fideus a la cassola	Crema de xampinyons			
Salsitxes de porc amb salsa de tomàquet	Pollastre al forn amb patates chips			
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