

## Escola Estel – Proposta de sopars

Menú del mes de Juny de 2016



RSIPAC: 26.06772/CAT | RGSEAA: 26.12608/B

|  |   | DIMECRES 1  | DIJOURS 2  | DIVENDRES 3   |
|--|---|---|--|---|
|  |   | Minestra de verdures<br>Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i llombarda<br>Flam i pa    | Crema de porros i pastanaga<br>Halibut al forn amb patates i pebrot<br>Fruita i pa | Amanida mixta (tonyina, olives, enciam...)<br>Pa amb tomàquet i embotits<br><br>Fruita i pa |
| DILLUNS 6  | DIMARTS 7   | DIMECRES 8  | DIJOURS 9  | DIVENDRES 10  |
| Arròs amb bolets<br><br>Pollastre a la planxa amb tomàquet i formatge<br>Fruita i pa | Amanida de cigrons<br><br>Ou farcits amb verdures<br><br>Fruita i pa                            | Gratinat de bròquil amb pernil<br>Vedella a la planxa amb llombarda i blat de moro<br>logurt i pa | Crema de pastanaga<br><br>Cranc arrebossat amb escarola<br>Fruita i pa             | Sopa de brou<br><br>Pannini<br><br>Fruita i pa  |
| DILLUNS 13   | DIMARTS 14  | DIMECRES 15   | DIJOURS 16   | DIVENDRES 17  |
| Crema de lleties<br><br>Lluç al forn amb escalivada i enciam<br>Natilles i pa        | Sopa de peix<br><br>Ous al forn amb tomàquet i patates<br>Fruita i pa                           | Gaspatxo<br><br>Flamenquins amb patates xips<br>Fruita i pa                                       | Empedrat de mongetes blanques<br>Llom a la planxa amb samfaina<br>Fruita i pa      | Amanida de pasta<br><br>Gall d'indi rostit amb salsa de verdures<br>Fruita i pa             |
| DILLUNS 20   | DIMARTS 21  |   |  |   |
| Espinacs saltats amb pernil<br>Truita de patates amb enciam<br>Fruita i pa           | Arròs amb carxofa i bacallà<br>Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet natural<br>Fruita i pa |   |  |   |



Els nostres menús estan supervisats per un dietista-nutricionista col·legiat (Margarita Pons Seguí CAT001031) i corresponen a les recomanacions de la Generalitat de Catalunya per a una alimentació saludable a l'etapa escolar.

TOTA la pasta alimentària (espaguetis, macarrons, etc.) són d'agricultura ecològica, fabricades a Catalunya.

TOTES les llegums (cigrons, lleties i mongetes) són del conreu del país i ecològiques.

TOTS els plats estan cuinats amb olis procedents de l'oliva. Les postres làcties són productes de granja elaborats en una cooperativa d'inserció sociolaboral.