

Menú

BASAL SECUNDARIA

MAIG

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR					1 FESTIU
SOPAR					
DINAR	4 Arròs integral amb salsa de tomàquet Pèsols saltats amb ceba ... Croquetes de pernil amb verdures saltades (carbassó i pastanaga) Til·làpia al forn amb amanida Fruita del temps	5 Cigrons estofats amb verdures (carbassa i pebrots) Purè de bròquil ... Truita francesa amb amanida (enciam, tomàquet i olives) Llom a la mel i mostassa amb cuscús Fruita del temps i pa integral	6 Patates al gratén (beixamel i formatge) Bledes saltades amb panses ... Lluç al forn amb amanida (enciam, olives i blat de moro) Contra cuixa de pollastre a la planxa amb pebrots al forn Fruita del temps	7 Crema de carbassó amb crostons Llacets al pesto ... Llenties amb sofregit d'hortalisses (tomàquet, ceba i pastanaga) Remenat d'ou amb amanida logurt sostenible natural sense sucre	8 Fideus a la cassola Tricolor de verdures ... Salsitxes de porc a la planxa amb amanida (tomàquet, blat de moro i olives) Calamars a la romana amb Fruita del temps
SOPAR	Sopa de pollastre Cua de rap a la planxa amb amanida logurt	Bròquil saltat amb all i julivert Wok de gall dindi amb pebrots logurt	Minestra de verdures Llom a la planxa amb albergínia al forn logurt de cabra	Amanida completa amb fruits secs Ous trencats amb pernil logurt	Pizza Pollastre al forn amb patates "a lo pobre" logurt
DINAR	11 Sopa vegetal amb pasta Minestra de verdures ... Truita de patata amb amanida (enciam, cogombre i olives) Crestes de tonyina amb arròs Fruita del temps i pa integral	12 Mongetes blanques estofades amb pastanaga i carbassó Crema de verdures ... Llom arrebossat amb amanida (enciam, olives i tomàquet) Cues de rap en salsa verda amb pèsols Fruita del temps	13 Amanida d'arròs (ou dur, pastanaga ratllada, olives i blat de moro) Espirals a la napolitana (tomàquet i alfàbrega) ... Til·làpia al forn amb xips Daus de gall dindi saltats amb amanida Fruita del temps	14 Purè de verdures amb crostons (carbassa i porros) Amanida de llenties ... Pernillets de pollastre al forn amb amanida (enciam, tomàquet i olives) Lluç al forn Fruita del temps i pa integral	15 Mongeta verda amb patata Espinacs a la crema ... Llacets a la bolonyesa vegetal (salsa de tomàquet, ceba i soja texturitzada) Truita francesa amb amanida logurt sostenible natural sense sucre
SOPAR	Hummus amb bastonets de pastanaga Empanada de tonyina logurt	Crema de meló Bacallà al forn amb ceba confitada logurt	Espinacs a la catalana Pintxos de porc adobats amb amanida logurt	Rotllets d'espàrrecs i pernil Remenat d'ou amb xampinyons logurt	Amanida completa amb fruits secs Gall dindi al forn amb amanida Broqueta de fruita
DINAR	18 Bròquil amb patata Amanida de pasta ... Hamburguesa mixta a la planxa amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Rotllets de primavera amb carbassó al forn Fruita del temps	19 Arròs amb tomàquet Bròquil a la gallega ... Llenties guisades amb pastanaga i ceba Truita de patates amb amanida (enciam i olives) Fruita del temps	20 Crema de patata i carbassó Canelons de carn gratinats ... Estofat de gall dindi amb pèsols i xampinyons Lluç a les fines herbes amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps i pa integral	21 Cigrons estofats amb espinacs Arròs 3 delícies ... Truita francesa amb amanida (enciam, tomàquet i olives) Frankfurt amb patates logurt sostenible natural sense sucre	22 FESTIU
SOPAR	Sopa juliana Sandvitx vegetal amb salmó fumat i formatge logurt	Tempura de verdures Truita francesa amb pastanaga baby logurt amb ametlles	Mongeta verda amb bacó Orada al forn amb amanida logurt	Sopa de tomàquet Bistec de vedella amb porros i carbassa al forn Fruita del temps	
DINAR	25 FESTIU	26 Arròs amb verdures (pebrots, pèsols i bolets) Panatxé de verdures ... Truita de carbassó amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Lluç al forn amb verdures saltades Fruita del temps i pa integral	27 Amanida de patata (tomàquet, tonyina i olives) Coliflor gratinada ... Estofat de vedella amb carbassó i pastanaga Cua de rap amb amanida Fruita del temps	28 Espaguëtis integrals amb tomàquet Vichyssoise amb crostons ... Peix fresc segons mercat al forn amb amanida (enciam, blat de moro i olives) Botifarra de porc amb seques logurt sostenible natural sense sucre	29 Llenties estofades amb carbassó i quinoa Amanida tropical de pasta (blat de moro, surimi, pinya i salsa rosa) ... Contra cuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, tomàquet i olives) Ous durs amb tomàquet Fruita del temps
SOPAR		Trinxat de verdures Gall dindi a la planxa amb cuscús logurt	Carxofes amb salsa romesco Llobarro al forn amb amanida logurt	Quinoa saltada amb pollastre i verdures Fruita del temps	Amanida d'espinacs i formatge feta Ous farcits logurt