

MAIG | ESCOLA VEDRUNA

(sense fruits secs, lleties ni pèsols)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			FESTA	FESTA
1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES	1P AMANIDA DE PATATES (tonyina, olives negres, pastanaga i tomàquet) (14)	1P FUSSILIS AMB HERBES AROMÀTIQUES (1, T6, T10)	1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda)	1P CREMA DE PASTANAGA I MONGETA BLANCA
2P CROQUETES sense traces de fruits secs (3, 7, 12)	2P TRUITA FRANCESA (3)	2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4)	2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN	2P PIZZA CASOLANA MARGARITA (salsa de tomàquet i mozzarella) (1, 7)
GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA	GU CARBASSÓ A LA PLANXA	GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET	GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA	GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO
PO FRUITA DEL TEMPS	PO FRUITA DEL TEMPS	PO FRUITA DEL TEMPS	PO FRUITA DEL TEMPS	PO GELAT DE VAINILLA I XOCOLATA (6, 7)
5	6	7	8	9
1P ARRÒS TRES DELÍCIES DE PRIMAVERA	1P CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i patata)	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR	1P MACARRONS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (tomàquet, pastanaga i ceba) (1, 3, T6, T10)	1P CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS
2P TRUITA DE FORMATGE CASOLANA (3, 7)	2P LLOM A LA PLANXA AMB SALS CHIMICHURRI (12)	2P BURRITOS DE GALL DINDI (1, 10)	2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (2, 4, 14)	2P POLLASTRE AL FORN AMB FARIGOLA
GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET	PO FRUITA DEL TEMPS	GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO	GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES	GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA
PO FRUITA DEL TEMPS		PO FRUITA DEL TEMPS	PO FRUITA DEL TEMPS	PO IOGURT (7)
12	13	14	15	16
1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA	1P PATATES GUISADES AMB HORTALISSES (2, 9, 12)	1P ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà)	1P AMANIDA DE FRUITES DE TEMPORADA	1P FIDEUÀ DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) sense pèsols (1, 3, 9, T6, T10)
2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL DE XAMPINYONS (1, T6, T10)	2P OUS FARCITS DE TONYINA (3, 4, 7)	2P SALSITXES DE PORC A LA PLANXA (12)	2P POLLASTRE ARREBOSSAT (1, 3) AMB AMANIDA	2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4)
PO FRUITA DEL TEMPS	GU AMANIDA	GU AMANIDA VERDA	PO PLÀTAN AMB XAROP DE XOCOLATA	GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO
19	20	21	22	23
1P AMANIDA DE LLACETS VEGETALS (1, 3, 4, 6, 10, 12, T3)	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR	1P AMANIDA "A LA TEVA MIDA" sense fruits secs (7, 10, 12, T12)	1P MONGETES SEQUES AMB VERDURES ROSTIDES	1P CREMA DE PORROS, PATATA I PASTANAGA
2P TRUITA DE PERNIL CUIT (3)	2P GALL DINDI MARINAT AL FORN (curri, mostassa, farigola i julivert) (1, 6, 10)	2P PAELLA MAR I MUNTANYA (pollastre i gambetes) (2, 12)	2P MAIRES ENFARINADES (1, 4, T6, T10)	2P HAMBURGUESES DE POLLASTRE A LA PLANXA (12, T7)
GU AMANIDA DE TEMPORADA	GU PASTANAGUES ROSTIDES AMB BALSÀMIC I COMÍ (12)	PO IOGURT (7)	GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES	GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA
PO FRUITA DEL TEMPS	PO FRUITA DEL TEMPS		PO FRUITA DEL TEMPS	PO FRUITA DEL TEMPS
26	27	28	29	30



Gluten
(1)



Crustacis
(2)



Ous
(3)



Peix
(4)



Cacauet
(5)



Soja
(6)



Llet
(7)



Fruits secs
(8)



Api
(9)



Mostassa
(10)



Sèsam
(11)



Sulfits
(12)



Tramucos
(13)



Mol·luscs
(14)



Sistema de
Gestión
ISO 9001:2015
www.tor.com
ID: 31083049

LA TEVA DIETA DIÀRIA

**ESMORZARS I
BERENARS
SALUDABLES**

PA, CEREALS O
DERIVATS

LLET O
DERIVATS

FRUITA FRESCA O
HORTALISSES

I TAMBÉ FRUITS SECS

completa la teva
alimentació diària
amb un sopar
adequat

QUÈ MENGEM PER SOPAR?

Prepara el sopar amb aliments que no s'hagin consumit
en el menjar elaborats de manera lleugera i simple

SI HAN MENJAT

PODEN SOPAR

Verdures i Hortalisses

Verdures i Hortalisses crues o cuinades

Patata o moniato

Pasta, arròs, pa o altres cereals

Pasta, arròs, pa o altres cereals

Patata o moniato

Llegums

Peix, Ou o Carn

Carn blanca o vermella

Peix, Ous o Llegums

Peix blanc o blau

Carn blanca, Ous o Llegums

Ous

Carn blanca, Peix o Llegums

Fruita Fresca

Fruita Fresca o Làctic

Làctic

Fruita Fresca

OFERIM MENÚS..

sostenibles

equilibrats

saludables

responsables

variats

innovadors

de
temporada

de
proximitat

PLANTES AROMÀTIQUES



ALFÀBREGA



MENTA



ORENGA



JULIVERT



ROMANÍ



FARIGOLA



CIBULET



SÀLVIA



ANET

SMOOTHIE DE FRUITES AMB MENTA



Pelem i netegem les fruites que més ens agraden i
les tallem a trossos mitjans. Amb l'ajuda d'una
batidora ho triturem juntament amb llet ben freda.
Just abans de servir hi afegim unes fulles de menta
fresca.