


MENÚ JULIOL

ESCOLA D'ESTIU 2023

	DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7
DINAR	AMANIDA DE LLETUGA JULIANA, COGOMBRE, POLLASTRE I PINYA MACARRONS A LA BOLONYESA (1,3) FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA DE PATATA AMB TOMÀTIGA I OLIVES RABES DE CALAMAR (1,4) AMB LLETUGA, PASTANAGA RATLLADA I BLAT DE LES INDIES FRUITA DEL TEMPS	TREMPÓ DE CIURONS POLLASTRE AL FORN AMB PATATA ROSTIDA IOGURT NATURAL (7)	ARRÓS 5 DELICIES (PASTANAGA, PERNIL DOLÇ, BACÓ, PEBRE VERMELL I PÉSOLS) TRUITA DE PATATA(3) AMB TOMÀTIGA I CANONGES FRUITA DEL TEMPS	PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA PILOTES MIXTES AMB SALSA DE TOMÀTIGA (6,9,12) AMB ARRÓS BLANC BULLIT FRUITA DEL TEMPS
	DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
DINAR	CIURONS AMB PATATA, MONGETA VERDA I TONYINA (4) NUGGETS DE PEIX (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) AMB LLETUGA JULIANA, PASTANAGA RATLLADA I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	ARRÓS MILANESA (2,4,14) TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ (3) AMB MESCLUM, TOMÀTIGA I FORMATGE FETA (7) FRUITA DEL TEMPS	VICHYSOISE (7) LLOM AL FORN AMB TUMBET IOGURT NATURAL (7)	AMANIDA DE PASTA: tomàtiga, blat de les indies i ou bullit (1,3) LLUÇ A L'ESPATLLA (4) AMB LLETUGA I COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS	TREMPÓ DE LLENTIES (1) POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA DE XAMPINYONS I ARRÓS BASMATI (7) FRUITA DEL TEMPS
	DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
DINAR	PASTA NAPOLITANA (1,3) TRUITA FRANCESA (3) AMB COGOMBRE, COL MORADA I FORMATGE (7) FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA DE CIURONS: tomàtiga, pebre i olives SALSITXES DE CARN MIXTA AMB ARRÓS (6,9,12) FRUITA DEL TEMPS	ENSALADILLA RUSSA (3,4,6,7) LLUÇ ARREBOSSAT AMB FARINA DE CIURÓ (4) AMB TOMÀTIGA TREMPADA FRUITA DEL TEMPS	CUINAT DE LLENTIES (1) POLLASTRE A LA PLANXA AMB PISTO FRUITA DEL TEMPS	GASPATXO (1) GALLINETA AL FORN AMB PATATA ROSTIDA (4) NATILLA (7)
	DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
DINAR	AMANIDA DE PASTA: pinya, olives negres i daus d'indià (1,3) CROQUETES D'ESPINACS I POLLASTRE (1,2,3,4,6,7,9) SALTEJAT DE MONGETA AMB CEBA FRUITA DEL TEMPS	ARRÓS AMB SALSA DE TOMÀTIGA LLUÇ AL FORN AMB PICADA D'ALL I JULIVERT (4) AMB TREMPÓ FRUITA DEL TEMPS	PURÉ PASTANAGA I GINGEBRE CONTRES DE POLLASTRE EN EL FORN AMB PATATA FREGIDA FRUITA DEL TEMPS	BULLIDURA DE MONGETA VERDA AMB PATATA I PASTANAGA HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (6,9,12) AMANIDA DE REMOLATXA I BLAT DE LES INDIES FRUITA DEL TEMPS	FIDEUÀ MARINERA (1,2,3,4) TRUITA FRANCESA AMB PERNIL (3,7) AMB COLIFLOR ARREBOSSADA (1,3) IOGURT NATURAL (7)
	DILLUNS 31	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR	PASTA A LA CARBONARA (1,3,7) POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ AMB LLETUGA JULIANA I TOMÀTIGA (1,3) FRUITA DEL TEMPS				



MENÚ JULIOL

ESCOLA D'ESTIU 2023

GUIA PER A L'ELABORACIÓ DE BERENARS SALUDABLES			
BERENAR A CASA			
<i>ELS BERENARS HAN DE SER COMPOSTOS PELS SEGÜENTS GRUPS D'ALIMENTS:</i>			
<i>FARINACIS (a base de cereals y pseudocereals preferentment integrals tipo pa, avena, quinoa)</i>	<i>LÀCTIC (llets, iogurts, formatges) o BEGUDES VEGETALS</i>	<i>FRUITA i/o FRUITS SECS i/o FRUITA SECA</i>	<i>TAMBÉ PODEM AFEGIR VEGETALS I LLEGUMS, LLABORS, OUS I EN OCASIONS ALGÚN EMBUTIT</i>
<p><i>EXEMPLES PER CASA:</i></p> <p><i>llet + cereals + peça de fruita</i></p> <p><i>batut de (kiwi o maduixes o taranja, grapat d'espínacs frescos i aigua) + pa moreno amb formatge o humus</i></p> <p><i>iogurt amb flocs d'avena i trossos de fruita</i></p> <p><i>llet d'ametlla + pa moreno amb formatge i figues seques</i></p> <p><i>llet + pa moreno amb mermelada ecològica</i></p>			
<i>EL BERENAR DE L'ESCOLA POT ESTAR COMPOST PELS GRUPS PRINCIPALS DELS ALIMENTS QUE COMPONEN EL TR BERENAR O PER 3, 2 I FINS I TOT 1 GRUP D'ALIMENTS</i>			