

**MENJADOR ESCOLA MATAGALLS**

CURS 2022-2023

Tif. 691436020-938483226

**MENÚ DE PRIMAVERA JUNY 2023**

AMB FRUITA I VERDURA DE TEMPORADA, ECOLÒGICA I DE PROXIMITAT.

OUS ECOLÒGICS, PEIX FRESC, IOGURTS D'OVELLA ARTESANS, MELMELADES FETES A L'ESCOLA.

\*LA FRUITA DEL TEMPS serà: sindria, nectarina, albercocs,, préssec, cireres

Recordeu que podeu fer qualsevol consulta referent a la cuina o al menjador de l'Escola, trucant a l'AFA, i parlant amb la Coordinadora, Sílvia.

			DIJOUS 1	DIVENDRES 2
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Enciam, escarola, olivada i quinoa.</li> <li>- Cigró amb tonyina i tomàquet.Iogurt.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de carbassó amb canonges.</li> <li>- Lluç al vapor amb salsa verda i pastanaga.</li> <li>- Fruita.</li> </ul>
DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Espaguetis integrals amb salsa de verdures i tomàquet.</li> <li>- Tofu a la planxa amb enciam, escarola i olives.</li> <li>- Fruita.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de pastanaga.</li> <li>- Amanida de lleties amb arròs integral i vinagreta.</li> <li>- Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mongeta tendra saltejada amb ceba.</li> <li>- Ou dur amb pa de pagès, tomàquet i pastanaga.</li> <li>- Fruita.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mill amb encima, pastanaga i olives negres.</li> <li>- Mongetes estofades amb costella.</li> <li>- Iogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Patates al forn amb oli d'herbes i germinats.</li> <li>- Seitons arrebossats amb rabanets.</li> <li>- Fruita.</li> </ul>
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hummus amb remolatxa i sèsam acompanyat de bastonets de pastanaga</li> <li>- Quinoa amb romesco i enciam.</li> <li>- Fruita.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Amanida de encima, tomàquet, tonyina i alfàbrega.</li> <li>- Bonyols de bacallà amb pastanaga.</li> <li>- Fruita.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Amanida de encima i mil.</li> <li>- Truita de carbassó i ceba amb pastanaga ratllada.</li> <li>- Fruita.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gaspatxo amb crostonets i entrebancs.</li> <li>- Pollastre a la planxa amb enciam, pastanaga i sessam.</li> <li>- Fruita.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Patata i pèsols.</li> <li>- Arròs integral amb trinxat vegetal i salsa de verdures.</li> <li>- Iogurt</li> </ul>
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensaladilla russa amb maionesa casolana.</li> <li>- Ous a plat amb pastanaga.</li> <li>- Fruita.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verdures amb formatge ratllat.</li> <li>- mill amb amb vinagreta dolça de poma i pastanaga acompanyat amb quatre faves i enciam.</li> <li>- Fruita.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Espirals de colors amb salsa de remolatxa i verdures.</li> <li>- Verat al forn.</li> <li>- Fruita.</li> </ul>	DINAR DE FINAL DE CURS	