

MAIG	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><i>més integral, més proteïna vegetal, menys sucre</i></p> <p>Amb el compromís de contribuir a millorar la salut dels infants, cada temporada revisem les nostres propostes de menús.</p> <p>Com a novetats del menú primavera-estiu, tenim:</p>  <p>+ INTEGRAL</p> <p>Més presència de productes integrals.</p> <p>Ja fa temps que donem l'opció d'escollir pa integral i ara, incorporem la pasta integral als nostres menús. Aquest mes, la tenim amb els macarrons italiana i l'amanida de galets.</p>  <p>+ PROTEÏNA VEGETAL</p> <p>Increment de les combinacions amb menys aportació de proteïna animal.</p> <p>Concretament en el mes de maig, passem d'un a dos dies de proteïna vegetal.</p>  <p>- SUCRE</p> <p>Seguim treballant en la línia de vigilar el consum de sucres senzills de ràpida absorció. Oferim, per exemple, la possibilitat d'escollir el iogurt sense sucre.</p>		<p>1</p> <p>Festa</p>	<p>2</p> <p>Verdura tricolor (mgta, pastga. i pat.) (50g pat. - 1R)</p> <p>Llenties i arròs (75g llenties - 1,5R + 20,5g arròs-0,5R)</p> <p>Fruita de temporada (1R) - PA (20gr - 1R)</p>	<p>3</p> <p>Amanida de galets (pasta integral) (135 pes cuit - 3R)</p> <p>Hamburguesa mixta planxa amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada (1R) - PA (20gr - 1R)</p>	<p>4</p> <p>Cigrons estofats (125g cigrons cuits - 2,5R)</p> <p>Llenguadina arreb. (8g farina -0,5R) amb enciam</p> <p>Fruita de temporada (1R) - PA (20gr - 1R)</p>
	<p>7</p> <p>Coliflor i patata salt. amb oli d'allets (150g de pat.- 3R)</p> <p>Botifarra planxa amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada (1R) - PA (20gr - 1R)</p>	<p>8</p> <p>Macarrons italiana (90g pasta- 2R)</p> <p>Lluç a la milanesa (8g farina - 0,5R) amb enciam i olives</p> <p>Crema la Fageda (1,5R) - PA (20gr - 1R)</p>	<p>9</p> <p>Amanida de llenties (100g - 2R)</p> <p>Trita de pat. i ceba (30g pat.freg.-1R) enciam i b.soja</p> <p>Fruita de temporada (1R) - PA (20gr - 1R)</p>	<p>10</p> <p>Amanida d'arròs (135g pes cuit - 3R)</p> <p>Bacallà al forn amb salsa verda i espàrrecs</p> <p>Fruita de temporada (1R) - PA (20gr - 1R)</p>	<p>11</p> <p>Crema de mongetes seques (75g llegum- 1,5R)</p> <p>Pit de pollastre arreb. (8g farina - 0,5R) i xips (20g -1R)</p> <p>Fruita de temporada (1R) - PA (20gr - 1R)</p>
	<p>14</p> <p>Arròs amb s.tomàquet (90g arròs cuit - 2R)</p> <p>Trita paisana (30g pat.freg.-1R) enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada (1R) - PA (20gr - 1R)</p>	<p>15</p> <p>Cigrons estofats (125g cigrons cuits - 2,5R)</p> <p>Llenguadina romana (8g farina -0,5R) amb enciam</p> <p>Fruita de temporada (1R) - PA (20gr - 1R)</p>	<p>16</p> <p>Crema de carbassó (50g patata -1R)</p> <p>Fideuà amb sípia i rap (90g fideus pes cuit - 2R)</p> <p>Fruita de temporada (1R) - PA (20gr - 1R)</p>	<p>17</p> <p>Empedrat de mongetes (150g llegum- 3R)</p> <p>Pollastre al forn amb enciam i pastanaga</p> <p>Iogurt natural sense sucre (1R) - PA (20gr - 1R)</p>	<p>18</p> <p>Mongeta i patata bullida (125g patata - 2,5R)</p> <p>Estofat de vedella amb naps i pèsols (50g pèsols cuits- 0,5R)</p> <p>Fruita de temporada (1R) - PA (20gr - 1R)</p>
	<p>21</p> <p>Festa</p>	<p>22</p> <p>Verdura tricolor (mgta, pastga. i pat.) (125g pat. - 2,5R)</p> <p>Escalopa de vedella (8g pa ratllat- 0,5R), enciam i b.soja</p> <p>Fruita de temporada (1R) - PA (20gr - 1R)</p>	<p>23</p> <p>Amanida d'arròs (90g arròs cuit - 2R)</p> <p>Trita de carbassó i pat. (30g pat. freg.-1R) enciam i remol.</p> <p>Fruita de temporada (1R) - PA (20gr - 1R)</p>	<p>24</p> <p>Crema de patata i pastanaga (50g patata-1R)</p> <p>Amanida de cigrons amb vinagreta (100g pes cuit - 2R)</p> <p>Fruita de temporada (1R) - PA (20gr - 1R)</p>	<p>25</p> <p>Tallarines al pesto (135g pasta cuita- 3R)</p> <p>Bacallà al forn amb ceba i tomàquet natural</p> <p>Fruita de temporada (1R) - PA (20gr - 1R)</p>
	<p>28</p> <p>Mongeta i patata bullida (150g patata - 3R)</p> <p>Mandonguilles amb samfaina</p> <p>Fruita de temporada (1R) - PA (20gr - 1R)</p>	<p>29</p> <p>Llenties estofades (150g llenties cuites - 3R)</p> <p>Pollastre a la llimona amb pastanaga ratllada</p> <p>Fruita de temporada (1R) - PA (20gr - 1R)</p>	<p>30</p> <p>Arròs tres delícies (135g arròs cuit -3R)</p> <p>Lluç al forn sobre llit de carbassó i oli d'allets</p> <p>Fruita de temporada (1R) - PA (20gr - 1R)</p>	<p>31</p> <p>Amanida de llacets (90g pes cuit - 2R)</p> <p>Trita de pat. i ceba (30g pat.freg. -1R) enciam i olives</p> <p>Iogurt natural sense sucre (1R) - PA (20gr - 1R)</p>	
<p>Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat. Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres. Les hamburgueses, mandonguilles, salsitxes i botifarres no porten al·lèrgens ni conservants químics. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra, per cuinar, fregir i amanir. Es considera 1 ració HC amb pell: 150g de poma, préssec, taronja, i pinya, 100g de kiwi, nectarina, pera, i prunes, 75g de raïm i plàtan. Totes les racions d'HC són en cuit.</p>					