

Escola La Floresta	MENÚ SALUDABLE	GENER
---------------------------	-----------------------	--------------

	DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Dinar	Mongetes seques guisades amb verdures Ous durs amb amanida Fruita	Macarrons amb tonyina Estofat de gall dindi amb amanida Fruita	Sopa de peix Salsitxes de pollastre al forn amb puré de patata casolà logurt natural	Arròs amb tomàquet Daus de caella adobada amb pastanaga ratllada Fruita	Crema de carbassa Pizza vegetal Fruita
	DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Dinar	Espaguetis integrals a la carbonara Filet de palometa amb all i julivert i xips de verdures casolanes Fruita	Crema de verdura Truita d'all tendres amb amanida logurt natural	Patates guisades amb verdures Rodó de porc rostit amb pasta saltada Fruita	Minestra de verdura Llenties guisades amb arròs Fruita	Arròs a la cassola Peix fresc amb amanida Fruita
	DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
Dinar	Espirals a la napolitana Truita de pernil amb amanida Fruita	Mongetes seques guisades amb verdures Filet de maira a l'andalusa amb amanida Fruita	Brou de pollastre amb arròs i fideus Fricandó de vedella amb bolets i patata al caliu logurt natural	Crema de verdura amb crostons Cigrons guisats amb cuscús Fruita	Arròs tres delícies Bacallà amb tomàquet i amanida Fruita
	DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31	DIJOUS	DIVENDRES
Dinar	Arròs amb tomàquet Filet de lluç a la llimona amb amanida Fruita	Verdura del temps Hummus de cigrons Fruita	Espaguetis napolitana Pernilets de pollastre a l'allet amb amanida Fruita		



Són ecològics certificats les verdures, les hortalisses, les fruites, la pasta, el llegum, la vedella un cop al mes, la sal, el peix es fresc i de proximitat. El tipus de peix no es pot confirmar fins un dia abans.

Aquest menú ha estat supervisat pel Departament de Nutrició i Bromatologia de Laboratoris Miralles. Responsable Tècnic: Pere Miralles i Curto. Llicenciat en Farmàcia i en Ciència i Tecnologia dels Aliments. N^o de col·legiat 7255.

***El menú inclou el pa diari**