



**ESCOLA LA FLORESTA**  
**MENÚ SALUDABLE**

**GENER 2021**

DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
<b>Espirals amb salsa d'espínacs</b> <b>Ous durs al forn amb arròs integral saltat</b> <b>Fruita</b>	<b>Verdura del temps</b> <b>Mandonguilles de vedella eco guisades amb xampinyons</b> <b>Fruita</b>	<b>Mongetes seques guisades amb verdures</b> <b>Filet de lluç a la llimona amb amanida</b> <b>Fruita</b>	<b>Arròs tres delícies (ou, pèsol i pastanaga)</b> <b>Escalopa de pollastre amb amanida</b> <b>Fruita</b>	<b>Crema de pastanaga</b> <b>Cigrons guisats amb cuscús</b> <b>logurt natural de granja</b>
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
<b>Llenties guisades amb verdures</b> <b>Truita paisana amb amanida</b> <b>Fruita</b>	<b>Arròs amb tomàquet</b> <b>Filet de maira a l'andalusa amb amanida</b> <b>Fruita</b>	<b>Verdura del temps</b> <b>Mongetes seques guisades amb verdures</b> <b>Amanida</b> <b>logurt natural de granja</b>	<b>Sopa de peix amb fideus</b> <b>Daus de porc rostits amb puré de patata casolà</b> <b>Fruita</b>	<b>Crema de verdures amb crostons</b> <b>Macarrons amb tofu i seità</b> <b>Fruita</b>
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
<b>Llenties guisades amb verdures</b> <b>Filet de fogoner al forn amb amanida</b> <b>Fruita</b>	<b>Minestra de verdura</b> <b>Pernilets de pollastre al forn amb amanida</b> <b>Fruita</b>	<b>Brou de pollastre amb arròs integral</b> <b>Estofat de vedella eco amb xips de patates casolanes</b> <b>Fruita</b>	<b>Crema de cigrons amb carbassa i crostons</b> <b>Hamburguesa vegetal al forn amb amanida</b> <b>Batut de fruita natural</b>	<b>Espaguetis a la napolitana</b> <b>Truita de calçots amb pastanaga ratllada</b> <b>Fruita</b>

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 Tecnol.ogia dels. Aliments.  
Nº de col·legiat 7255.