

MENÚ PER A 4 SETMANES

SALUDABLE I SOSTENIBLE PER A EDATS DE 0 A 5 ANYS

SETMANA 3 I 4

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
DINAR	Pasta amb oli d'oliva, orenga i trossets de carabasseta Lluç en salsa amb cebeta	Amanida d'espínacs i poma ratllada Arròs al forn	Gaspatxo de remolatxa Llucet a la planxa amb creïlla cuita i salsa de iogurt	Amanida d'encisam i carlota ratllada Carabassetes farcides amb cuscús i pollastre	Amanida de fessols amb ceba, col i ou cuit	Amanida de cogombre Llentilles amb verdures de temporada	Crema d'encisam Arròs 3 delícies (amb tomaca, pèsols i gambes pelades))
SOPAR	Amanida d'encisam i cogombre Truita de remolatxa	Creïlles i carlotes al forn Paté de llentilles i anacards	Pisto de verdures de temporada Ous remenats	Poma i carlota ratllada Pastís de peix (Ex. sorell)	Sopa de sémola/fideus Coques de carn picada amb verdures de temporada	Truita de carlota amb crema de fruita seca Amanida de fruites	Carabasseta rostida Hummus de cigrons i remolatxa
DINAR	Pasta amb tomaca, orenga i verdures de temporada Truita francesa amb julivert	Amanida d'encisam i carlota ratllada Pollastre guisat amb ceba i poma acompanyat d'arròs blanc	Crema de carabasseta Mandonguilles de vedella amb col i creïlla cuites	Amanida de carlota ratllada Llentilles amb verdures de temporada	Arròs amb fessols i verdures de temporada	Cuscús amb encisam, carlota i poma ratllada Llucet en salsa amb tomaca i ceba	Amanida de cogombre Paella valenciana
SOPAR	Carabasseta a la planxa Sardines amb creïlles	Amanida de cogombre Hummus de cigrons i ametles	Sopa de sémola/fideus Lluç a la planxa amb carlota cuita	Truita d'espínacs Amanida de fruites	Crema d'espàrrecs Ou cuit farcit amb carlota i remolatxa ratllades	Bajoqueta verda amb oli d'oliva verge Formatge blanc	Carpaccio de carabasseta Quiche de verdures de temporada

Verdures de temporada

espínacs, col, espàrrecs, carabasseta, bajoqueta verda, encisam, cogombre, ceba, remolatxa, pèsols, faves, xirivía, carlota, alvocat, bleda, bròcoli

Fruita de temporada

nispro, albercocs, maduixes, bresquilla, nectarina, cirera, pruna, peres d'estiu

Peix de proximitat

Llucet, clòtxina, aladroc, brótola, verat, calamar, cigala, gamba roja, sorell, lluç, polp i sardina

TOTS ELS MENJARS S'ACOMPANYEN COM A POSTRES FRUITES DE TEMPORADA

