



maig 2011

MENÚ ESCOLAR ELS ESTANYES DE SILS

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
02	03	04	05	06
Fideuada	Cigrons ECO amb patates	Patates estofades amb verdures	Amanida d'arròs	Verdura tricolor bullida
Varetes de lluç amb amanida	Bacallà amb samfaina	Ous amb tomata i tonyina	Pollastre al forn amb guarnició	Hamburguesa de vedella amb tomàquet amanit
Fruita	Fruita	Natilles	Fruita	Fruita
09	10	11	12	13
Amanida de pasta	Crema de carbassa	Puré de patates amb tonyina	Arròs a la cassola	Llenties ECO casolanes
Calamars a la romana i amanida	Truita de patates amb amanida	Botifarra amb tomàquet amanit	Peix al forn amb guarnició	Pit de pollastre a la planxa amb amanida
Fruita	Fruita	Iogurt ECO	Fruita	Fruita almívar
16	17	18	19	20
Fideuada	Patata i mongeta tendra	Arròs a la cubana	Crema de carbassó	Llenties ECO de l'àvia
Varetes de lluç amb amanida	Pollastre al forn amb xampinyons	Salsitxes amb amanida	Fruita de patates amb amanida	Bacallà amb guarnició
Fruita	Fruita	Iogurt ECO	Fruita	Fruita
23	24	25	26	27
Macarrons amb sofregit i tonyina	Verdura variada	Arròs a la cassola	Amanida de pasta	Patates i cigrons ECO
Delícies de mar amb amanida	Mandonguilles a la jardinera	Naguets amb amanida	Ous amb beixamel	Peix al forn amb amanida
Fruita	Fruita	Fruita almívar	Fruita	Natilles
30	31			
Espaguetis a la bolonyesa	Puré de patates			
Truita amb amanida	Hamburguesa de vedella amb tomàquet amanit			
Fruita	Fruita			

Revisat per la nutricionista Silvia Pujol Gimbernà, educació en nutrició, salut i exercici físic.

PROPOSTA DE SOPAR

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
02	03	04	05	06
Crema de marisc i arròs Bistec de vedla amb pebrot Formatge frsc amb nous	Pasta tres formatges Conill a la planxa amb pastanaga ratlada Iogurt	Puré de mongeta blanca i espinacs Verat arrebossat amb amanida Fruita	Tomàquet amb formatge fresc i olives Lassanya de tonyina Crema de vainilla	Espàrrecs blancs amb maionesa Truita de pernil i formatge amb pa amb tomàquet Fruita
09	10	11	12	13
Hummus Broixeta de gall d'indi amb verdures Formatge fresc	Arròs saltejat amb xampinyons Tonyina al forn amb ceba i pebrot Fruita	Amanida de pinya i gambes Crepes de salmó Iogurt amb fruits secs	Crema de patata i pastanaga Truita de tonyina amb escarola Fruita	Menestra saltejada Rap al forn amb patates Iiogurt
16	17	18	19	20
Escalivada Truita a la francesa amb pa amb tomàquet Fruita	Amanida variada Salmó al vapor amb arròs blanc Formatge fresc	Puré de cigrons i bledes Rap al forn amb tomàquet Suc de fruita	Verdures a la brasa Hamburguesa de vedella amb formatge i pa Iogurt	Amanida de tomàquet i tonyina Gall d'indi al forn amb patates Flam
23	24	25	26	27
Amanida amb olives, tonyina i nous Truita de patates Iogurt	Crema de llenties i pastanaga Tonyina a la planxa amb tomàquet amanit Mató amb mel	Pèsols saltejats amb pernil Sèpia a la planxa amb carabassó Macedònia	Pastís de verdures Pollastre al forn amb patates Iogurt	Vichysoisse Tallarines amb salmó Fruita
30	31			
Puré de mongeta blanca i verda Mero al forn amb ceba Fruita	Amanida variada Ou ferrat, salsitxa d' au i pa Formatge fresc amb melmelada			

Proposta de sopar de la nutricionista Silvia Pujol Gimbernàt, educació en nutrició, salut i exercici físic