

# Sense Fruits Secs

# Juny 2017



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

<p><b>5</b></p> <p><b>FESTIU</b></p>	<p><b>6</b></p> <p>☞ <b>Tallarines amb tomàquet sofregit i formatge ratllat</b></p> <hr/> <p>Kcal: 722 Prot: 34g Greixos: 29g H.C: 81g</p> <p>☞ <b>Nuggets de pollastre amb patates fregides</b></p> <hr/> <p>☞ <b>Fruita del temps</b></p>	<p><b>7</b></p> <p>☞ <b>Arròs amb sípia</b></p> <hr/> <p>Kcal: 695 Prot: 32g Greixos: 32g H.C: 70g</p> <p>☞ <b>Hamburguesa mixta amb amanida d'enciam, tomàquet i olives</b></p> <hr/> <p>☞ <b>Fruita del temps</b></p>	<p><b>1</b></p> <p>☞ <b>Mongeta verda amb patata i pernil cuit*</b></p> <hr/> <p>Kcal: 638 Prot: 43g Greixos: 24g H.C: 62g</p> <p>☞ <b>Pollastre al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro</b></p> <hr/> <p>☞ <b>logurt</b></p>	<p><b>2</b></p> <p><b>FESTIU</b></p> <hr/> <p><b>9</b></p> <p>☞ <b>Crema tèbia de porro amb rostes</b></p> <hr/> <p>Kcal: 778 Prot: 39g Greixos: 39g H.C: 66g</p> <p>☞ <b>Estofat de vedella amb pèsols, pastanaga i patata</b></p> <hr/> <p>☞ <b>Fruita del temps</b></p>
<p><b>12</b></p> <p>☞ <b>Amanida fresca de llegums (amb tomàquet, olives, ceba tendra i blat de moro)</b></p> <hr/> <p>Kcal: 767 Prot: 35g Greixos: 37g H.C: 73g</p> <p>☞ <b>Salsitxes amb salsa de tomàquet i patates xips</b></p> <hr/> <p>☞ <b>Fruita del temps</b></p>	<p><b>13</b></p> <p>☞ <b>Crema tèbia de carbassa, pastanaga, ceba i patata amb rostes</b></p> <hr/> <p>Kcal: 638 Prot: 34g Greixos: 28g H.C: 61g</p> <p>☞ <b>Pernils de pollastre a la llimona amb amanida d'enciam i tomàquet</b></p> <hr/> <p>☞ <b>Fruita del temps</b></p>	<p><b>14</b></p> <p>☞ <b>Espaguetis "Bolonyesa" amb carn picada, tomàquet i formatge</b></p> <hr/> <p>Kcal: 722 Prot: 32g Greixos: 29g H.C: 84g</p> <p>☞ <b>Truita de carbassó amb amanida d'enciam, tomàquet i olives</b></p> <hr/> <p>☞ <b>Fruita del temps amb rajolí de xocolata (s/traces de F.S)</b></p>	<p><b>8</b></p> <p>☞ <b>Llescat de patata, tomàquet i ceba</b></p> <hr/> <p>Kcal: 719 Prot: 26g Greixos: 36g H.C: 73g</p> <p>☞ <b>Bacallà al forn amb verduretes cuites</b></p> <hr/> <p>☞ <b>Fruita del temps amb rajolí de xocolata (s/traces de F.S)</b></p>	<p><b>15</b></p> <p>☞ <b>Amanida d'arròs</b></p> <hr/> <p>Kcal: 714 Prot: 43g Greixos: 37g H.C: 52g</p> <p>☞ <b>Estofat de gall dindi al curry amb verduretes</b></p> <hr/> <p>☞ <b>Fruita del temps</b></p>
<p><b>19</b></p> <p>☞ <b>Arròs amb tomàquet i tonyina</b></p> <hr/> <p>Kcal: 612 Prot: 34g Greixos: 20g H.C: 74g</p> <p>☞ <b>Truita francesa amb amanida d'enciam, tomàquet i olives</b></p> <hr/> <p>☞ <b>logurt</b></p>	<p><b>20</b></p> <p>☞ <b>Amanida de pasta amb pernil cuit i pinya</b></p> <hr/> <p>Kcal: 756 Prot: 44g Greixos: 27g H.C: 83g</p> <p>☞ <b>Fricandó de vedella amb verduretes i xampinyons</b></p> <hr/> <p>☞ <b>Fruita del temps</b></p>	<p><b>21</b></p> <p>☞ <b>Crema tèbia de verdures amb rostes</b></p> <hr/> <p>Kcal: 751 Prot: 25g Greixos: 39g H.C: 76g</p> <p>☞ <b>Plat combinat festiu amb tomàquet amanit i patates xips</b></p> <hr/> <p>☞ <b>Fruita en almívar</b></p>	<p><b>Bones vacances!</b></p>	

Tots els àpats s'acompanyen de pa i aigua / L'oli utilitzat per amanir és oli d'oliva / Les fruites del temps són: pera, poma, plàtan, taronja, mandarina, meló, síndria, pruna, maduixes, préssec, nectarina... (segons la temporada) / Les salses seran d'elaboració pròpia / Tots els etiquetats són revisats per tal d'assegurar-nos que no contenen fruits secs ni traces de fruits secs / L'escola es reserva el dret de canviar el menú per causes imprevistes del mercat / La informació nutricional correspon amb el menú basal / \* S'ofereix maionesa. La utilitzada és comercial o elaborada a partir d'ou pasteuritzat.