



**MENÚ
CASAL
D'ESTIU**

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
Amanida d'arròs (tomàquet, olives i tonyina) Escalopa de vedella amb enciam, remolatxa i pastanaga Poma	Mongeta tendra i patata Mandonguilles de lluç Meló	PÍCNIC	Tallarines amb salsa bolonyesa Cuixa de pollastre al forn amb enciam, tomàquet i olives Plàtan	Mongeta vermella estofada amb verdures Truita de patata amb tomàquet amanit Iogurt
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Crema de espinacs Rodó de vedella amb salsa Síndria	Arròs amb tomàquet Braó de porc al forn amb patates xips Poma	PÍCNIC	Canelons de carn Perca arreïssada amb enciam, pastanaga i olives Meló	Llenties estofades amb verdures Pollastre al forn amb enciam, pastanaga ratllada, i llat de moro Gelat
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Crema de verdures amb rostes (opcional) Llúret de pollastre amb tomàquet amanit Plàtan	Cigrons estofats amb verdures Bistec de vedella amb patates xips Iogurt	PÍCNIC	Macarrons amb salsa bolonyesa Tonyina al forn amb ceba Préssec	Amanida russa (patata, pastanaga, pèsols, mongeta tendra i tonyina) Bunyols de bacallà amb enciam, pastanaga ratllada, llat de moro i tomàquet Síndria
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
Crema de carllassó amb rostes (opcional) Xai a la planxa amb enciam i tomàquet Poma	Arròs tres delícies (truita, pèsols i pernil dolç) Llom amb salsa de poma Síndria	PÍCNIC	Espirals amb salsa matriciana Peix al forn amb enciam, pastanaga ratllada, tomàquet i llat de moro Plàtan	Amanida (enciam, tomàquet, tonyina, olives, pastanaga i remolatxa) Broqueta de gall dindi amb patates xips Gelat

(*) Salses

Carltonara: llet, l'acó i formatge
Napolitana: salsa de tomàquet, orenga i formatge ratllat
Marinera: ceba, tomàquet i pebrot vermell
Verda: ceba, all i julivert
Ametlles: tomàquet, ceba, all, julivert i ametlla

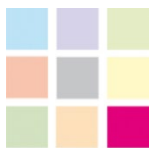
Jardinera: sofregit de ceba i tomàquet, pèsols i pastanagues
Bolonyesa: carn de vedella trinxada, salsa de tomàquet, orenga i formatge ratllat
Matriciana: ceba, tomàquet i l'acó
Xampinyons: xampinyons, ceba, all i julivert

• Llegums ecològics • Iogurt de "La Fageda" • Verdura de temporada

- L'escola ofereix tamlé pa (elaborat en un forn artesanal del polbte), crema de verdures variades i un llúret d'ingredients per confeccionar una amanida completa.
- La carn és denominació d'origen Catalunya, menys la de xai que és de Terol.
- Per causes justificades es podrà canviar algun menú.
- En cas de necessitar RÈGIM el menú serà:
- Arròs blanc o verdura – pollastre, carn o peix a la planxa – poma o iogurt. (Cal, però, avisar prèviament a Secretaria)

ADAPTACIONS INTOLERÀNCIA AL GLUTEN	ADAPTACIONS INTOLERÀNCIA A LA LACTOSA
- Tots els plats de pasta i arreïssats amb farines adequades sense gluten. - Les mandonguilles, les hamburgueses, les lotifarres, les salsitxes es fan amb farina sense gluten. - L'escola disposa de pa de motlle sense gluten, tant per dinar cada dia com per fer els picnics.	- Les olives, la truita, la uichyssoise, les mandonguilles, les hamburgueses, les lotifarres, les salsitxes i la maionesa no porten llet. - Els llúrets seran sense formatge.

Els menús són elaborats per l'equip de cuina de l'escola i s'han tingut en compte les orientacions del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya, amb l'objectiu de promoure entre els nostres alumnes una dieta mediterrània equilibrada i uns hàbits alimentaris saludables.



VIVIM L'EDUCACIÓ
EDUQUEM PER VIURE



ESCOLA MESTRAL
CENTRE CONCORDAT PER LA GENERALITAT DE CATALUNYA COOPERATIVA DE PARES