

ESCOLA MONTCAU - GELIDA

Maig - 2025

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 FESTIU	2 DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ
5 LLENTIES AMB JARDINERA CROQUETES DE BACALLÀ BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA FRUITA	6 MONGETES TENDRES AMB COLIFLOR POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA AMANIDA VERDA FRUITA	7 ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET TRUITA DE FORMATGE ENCIAM I COGOMBRE IOGURT NATURAL SENSE SUCRE	8 ESCUDELLA CIGRONS AMB VERDURES I COUS COUS FRUITA	9 ESPAGUETIS GRATINATS FILET DE LLUÇ AL FORN ENCIAM I BROTS FRUITA
12 SOPA D'ESTELS BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES SAMFAINA FRUITA	13 ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES TRUITA DE TONYINA ENCIAM I TOMÀQUET IOGURT NATURAL SENSE SUCRE	14 MONGETES SEQUES ESTOFADES POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL ENCIAM I CEBA FRUITA	15 ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA ABADEJO A LA LLAUNA AMANIDA AMB BROTS I PASTANAGA FRUITA	16 CREMA DE PASTANAGA COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE CIGRONS IOGURT NATURAL SENSE SUCRE
19 MACARRONS (INTEGRAL) A LA NORMA FRICANDÓ DE PORC FRUITA	20 CREMA DE BRÒQUIL FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT TOMÀQUET I BLAT DE MORO FRUITA	21 LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA TRUITA DE PATATES ENCIAM I BROTS IOGURT NATURAL SENSE SUCRE	22 ARRÒS A LA NAPOLITANA SALMÓ AMB TARONJA AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA FRUITA	23 ESCUDELLA AMB PASTA CIGRONS A LA BOLONYESA FRUITA
26 PAELLA AMB VERDURES TRUITA DE CARBASSÓ AMANIDA VERDA IOGURT NATURAL SENSE SUCRE	27 AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVA VERDA) WOK DE DAUS DE RAP AMB VERDURES I SALSA DE SOIA FRUITA	28 CREMA DE CARBASSÓ HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA CAMEL LITZADA PATATES A DAUS FRUITA	29 CIGRONS SALTEJATS AMB OLII D'OLIVA VEDELLA AMB EL SEU SUC AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE IOGURT NATURAL SENSE SUCRE	30 MONGETA TENDRA AMB PATATES FILET DE POLLASTRE A LA FRANCESA AMANIDA AMB BROTS FRUITA

aprende
acomer
sano.org



*Es donarà PA INTEGRAL tots els dimecres.

Què mengem per sopar avui?

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			1	2
5	6	7	8	9
CREMA DE PASTANAGA ESTOFAT DE VEDELLA ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	GUISAT DE VERDURES OUS REMENATS AMANIDA VERDA IOGURT	SOPA DE VERDURES SALMÓ AL FORN ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	AMANIDA DE QUINOA AMB VERDURES DE TEMPORADA SALTADES PIT DE GALL DINDI A LA PLANXA AMANIDA VERDA IOGURT	CREMA DE PORROS, BLEDES I CEBA PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA ENCIAM I REMOLATXA FRUITA
12	13	14	15	16
MONGETA TENDRA AMB PATATES TRUITA A LA FRANCESA AMANIDA VERDA FRUITA	CREMA DE PÈSOLS FILET DE VEDELLA A LA PLANXA ENCIAM I TOMÀQUET IOGURT	GUISAT DE VERDURES LLUC AMB SALSÀ ENCIAM I PEBROT VERMELL FRUITA	SOPA D'ESTELS LLOM DE PORC AL FORN PÈSOLS I PASTANAGA A DAUS IOGURT	QUINOA AMB VERDURES SALMÓ AL FORN AMANIDA VERDA FRUITA
19	20	21	22	23
MINISTRA DE VERDURES OUS REMENATS ENCIAM I COGOMBRE FRUITA	SOPA DE VERDURES FILET D'ABADEJO AMB SALSÀ ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA IOGURT	CREMA DE PASTANAGA FILET DE GALL DINDI A LA PLANXA ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	GUISAT DE VERDURES PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT	VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA) SALMÓ AL FORN ENCIAM I BROTTS FRUITA
26	27	28	29	30
CREMA DE CARBASSÓ FILET DE VEDELLA A LA PLANXA ENCIAM I OLIVES FRUITA	QUINOA AMB VERDURES PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA ENCIAM I CEBÀ IOGURT	GUISAT DE VERDURES SALMÓ AL FORN ENCIAM I REMOLATXA FRUITA	CREMA DE CARBASSA TRUITA DE CARBASSÓ ENCIAM I BROTTS IOGURT	MONGETA TENDRA AMB PATATES ABADEJO A LA PLANXA ENCIAM I COGOMBRE FRUITA

Scolarest

MENJAR, APRENDRE, VIURE



Menjar és tenir una experiència gastronòmica saludable, segura i sostenible amb una alimentació basada en la dieta mediterrània.

Aprendre els valors i costums de vida saludables que transmetem durant l'estona del migdia.

Viure moments únics convivint, jugant i compartint que ens guien cap al benestar màxim.

Temporada PRIMAVERA - ESTIU



Tria productes de temporada per als teus àpats: més frescos, més gustosos i millors per al planeta.



VERDURES I HORTALISSES



FRUITES

Bledes
All
Albergínia
Bròquil
Carbassó
Ceba
Espinacs

Pèsols
Faves
Mongeta tendra
Espàrrec verd
Enciam
Patata

Cogombre
Pebrot
Porro
Rave
Tomàquet
Pastanaga

Albercoc
Figaflor
Cirera
Pruna
Figa
Llimona
Préssec

Meló
Nectarina
Nespra
Préssec pla
Pera
Síndria

NOTES:

