

CASAL SETEMBRE | COL·LEGI XALOC

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLIBRET DE LLOM FARCIT AMB PERNIL DOLÇ I FORMATGE (1, 3, 6, 7, T2, T4, T9, T10, T12, T14) GU TOMÀQUET AMANIT PO GELAT DE VAINILLA I XOCOLATA (6, 7)	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE AL FORN GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P AMANIDA DE LLACETS VEGETALS (1, 3, 4, 12, T3, T6, T10) 2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4, T2, T14) GU PASTANAGA RATLLADA PO IOGURT (7)	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) 2P HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (12) GU ANELLES DE CEBA FREGIDES (1) PO FRUITA DEL TEMPS
	1	2	3	4
1P ESPAGUETIS AL PESTO ROSSO (1, 5, 7, 8, T3, T6, T10) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4, T2, T14) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DE TEMPORADA				
7				

Benvinguts



QUÈ MENGEM PER SOPAR? QUÈ MENGEM PER SOPAR?

1R

Amanida de tomàquets, cogombres i olives
Arròs amb carxofes i bolets
Crema de carbassa
Hortalisses gratinades (carbassa, coliflor, bròquil, espinacs)
Sopa de pistons amb daus d'hortalisses

Broquetes de pebrot, ceba i pollastre
Llobarro amb picada de ceba i tomàquets
Moniato rostit i farcit amb cigrons i tomàquet sec
Truita de patates, ceba i carbassó
Estofat de patata amb carxofes i sípia/calamars

2N

PO

Macedònia de fruita fresca
Poma o pera cuita amb canyella
Fruita fresca amb iogurt natural
Mató amb nous i mel
Flam d'ou casolà

PRODUCTE DE TEMPORADA



RECOMANACIONS

A l'hora de complementar els primers plats amb els segons, i el dinar amb el sopar, hem de tenir en compte que hi ha d'haver un equilibri entre hortalisses, farinacis i proteics repartits durant els cinc àpats al llarg del dia.