



**Menú  
Maig  
2021**  
COSTA I LLOBERA  
ESPAI MIGDIA  
Infantil  
Primària i  
Secundària

Maig	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>Dinar Del 3 al 7</b>	<b>Festa</b>	<b>Crema de carbassa</b> <b>Botifarra al forn (pri)/ salsitxes (inf) amb amanida</b> <b>logurt</b>	<b>Cigrons amb sofregit de ceba</b> <b>Truita de patates amb amanida verda</b> <b>Fruita temporada</b>	<b>Amanida d'arròs</b> <b>Pollastre eco rostit amb poma i cebes tendres</b> <b>Taronja</b>	<b>Espaguetis amb salsa de formatges suaus</b> <b>Maire fresca al forn amb verdures</b> <b>Fruita temporada</b>
Sopar Del 3 al 7		Arròs Peix blau Fruita	Verdura Carn vermella Fruita	Crema de llegums Ou Làctic	Saltejat de pollastre i Verdures Fruita temporada
<b>Dinar Del 10 al 14</b>	<b>Gaspatxo (pri)/ensala- dilla russa (inf)</b> <b>Tall rodó a la jardineria</b> <b>Fruita temporada</b>	<b>Macarrons amb salsa bolonyesa vegetal</b> <b>Truita formatge amb amanida verda</b> <b>Fruita temporada</b>	<b>Bledes saltejades amb all i patata</b> <b>Bistec (inf)/escalopa (pri) amb amanida</b> <b>Maduixes</b>	<b>Arròs integral amb tomaquet</b> <b>Lluç fresc al forn amb verdures saltejades</b> <b>logurt</b>	<b>Mongeta seca saltejada amb carbassa i ceba</b> <b>Pollastre al forn amb patates panadera</b> <b>Fruita temporada</b>
Sopar Del 10 al 14	Arròs Peix blau Làctic	Crema verdures Carn blanca Fruita	Llegum Ou Fruita	Crema verdures Carn vermella Fruita	Fajites de tonyina enciam I tomaquet Fruita
<b>Dinar Del 17 al 21</b>	<b>Amanida d'espivals amb tomàquet i olives</b> <b>Truita a la francesa amb amanida grega</b> <b>Fruita de temporada</b>	<b>Mongeta verda amb patates al vapor</b> <b>Tires de gall d'indi arre- bossades amb amanida</b> <b>Formatge i codonyat</b>	<b>Amanida de llenties</b> <b>Croquetes de pernil (inf) i pizza amb amanida variada</b> <b>Fruita temporada</b>	<b>Vichyssoise</b> <b>Mandonguilles de vede- lla i porc 100% eco amb puré de patata</b> <b>Cirera/prèssec</b>	<b>Arròs a la cassola amb carxofes fresques</b> <b>Seitó o sardineta fregit amb tomàquet amanit</b> <b>Fruita temporada</b>
Sopar Del 17 al 21	Verdura Carn vermella Fruita	Arròs Ou Fruita de temporada	Cereal, (mill, fajol...) Peix blanc Fruita	Crema de verdura Carn blanca Làctic	Humus amb crudités De verdures Fruita
<b>Dinar Del 24 al 28</b>	<b>Festa</b>	<b>Paella d'arròs integral amb verdures</b> <b>Truita de carbassó amb amanida verda</b> <b>logurt</b>	<b>Bròquil amb patates al vapor</b> <b>Gall d'indi rostit amb puré de poma</b> <b>Fruita temporada</b>	<b>Ensaladilla russa</b> <b>Salmó al forn amb ceba i pastanaga</b> <b>Cirera/prèssec</b>	<b>Tallarines amb sofregit de ceba, api i tomàquet</b> <b>Hamburguesa mixta 100% Eco amb amanida</b> <b>Fruita temporada</b>
Sopar Del 24 al 21		Verdura Carn blanca Fruita	Pasta Peix blanc Fruita	Arròs Ou Làctic	Amanida Pizza Fruita

**Amanida:** enciam, tomàquet, blat de moro, pastanaga, olives, pebrot, panses, fruits secs, formatge (amb variancions en funció del dia)

**Fruita:** poma, plàtan, taronja, mandarina, pinya entre d'altres fruites de temporada.

**Berenar Inf, 1r i 2n**

**Pa amb xocolata**

**Entrepà de pernil dolç**

**Entrepà de formatge**

**Pa amb plàtan**