



**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>Hamburguesa de cereals i verdures amanida variada</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>Tofu eco rostit amb poma i cebes tendres</b> <b>Taronja</b>	<b>Espaguetis amb salsa de formatges suaus</b> <b>Seitan al forn amb verdures saltejades</b> <b>Fruita temporada</b>
Sopar Del 3 al 7		Arròs Proteïna vegetal Fruita	Verdura Proteïna vegetal Fruita	Crema de llegums Ou Làctic	Saltejat de quinoa i Verdures Fruita temporada
<b>Dinar Del 10 al 14</b>	<b>Gaspatxo (pri)/ensaladilla russa (inf)</b> <b>Tofu 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>Hamburguesa de llegums i verdures</b> <b>Maduixes</b>	<b>Arròs integral amb tomaquet</b> <b>Seitan al forn amb verdures saltejades</b> <b>logurt</b>	<b>Mongeta seca saltejada amb carbassa i ceba</b> <b>Varetes de verdures al forn i patata panadera</b> <b>Fruita temporada</b>
Sopar Del 10 al 14	Arròs Verdures Làctic	Crema verdures Proteïna vegetal Fruita	Llegum Ou Fruita	Crema verdures Proteïna vegetal Fruita	Fajites amb xampinyons Enciam i tomàquet Fruita
<b>Dinar Del 17 al 21</b>	<b>Amanida d'espitals 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>Tofu arrebosat amb amanida verda</b> <b>Formatge i codonyat</b>	<b>Amanida de lleties</b> <b>Croquetes d'espinaacs (inf)/pizza amb amanida variada</b> <b>Fruita temporada</b>	<b>Vichyssoise</b> <b>Hamburguesa de cereals i verdures amb puré de patata</b> <b>Cirera/prèssec</b>	<b>Arròs a la cassola amb carxofes fresques</b> <b>Seitan al forn amb tomàquet amanit</b> <b>Fruita temporada</b>
Sopar Del 17 al 21	Verdura Llegum Fruita	Arròs Ou Fruita de temporada	Cereal, (mill, fajol...) Verdures Fruita	Crema de verdura Proteïna vegetal 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>Seitan rostit amb puré de poma</b> <b>Fruita temporada</b>	<b>Ensaladilla russa</b> <b>Tofu al forn amb ceba i pastanaga</b> <b>Cirera/prèssec</b>	<b>Tallarines amb sofregit de ceba, api i tomàquet</b> <b>Hamburguesa de llegums i verdures</b> <b>Fruita temporada</b>
Sopar Del 24 al 21		VERDURA PROTEÏNA VEGETAL FRUITA	PASTA VERDURES 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 d'olivada**

**Entrepà de formatge**

**Pa amb plàtan**