

PROPOSTA SOPARS TARDOR

ESCOLA ANXANETA

Cuina pròpia. Macedònia Serveis de Menjar SL.



Menú elaborat conjuntament amb Mar Dalmases - Col·legiada (CAT000506)

	SETMANA A	SETMANA B	SETMANA C	SETMANA D
DILLUNS	Bledes amb patates Pollastre a la planxa iogurt o fruita	Tomàquet, cogombre i olives Pèsols amb pernil iogurt o fruita del temps	Crema de pastanaga Lluç al forn iogurt o fruita	Amanida de quinoa Bruixa arrebossada iogurt o fruita
DIMARTS	Gaspatxo o crema de verdures Trita de pèsols iogurt o fruita	Col·liflor al curry Sipia a la planxa iogurt o fruita	Amanida de poma Hamburguesa de lleties iogurt o fruita	Amanida tropical Ou al plat amb bolets iogurt
DIMECRES	Enciam, pastanaga ratllada, cogombre i olives Arròs amb lleties iogurt o fruita	Gaspatxo o crema de verdures Amanida russa amb tonyina i olives iogurt o fruita	Menestre de verdures Trita de formatge iogurt o fruita	Gaspatxo o crema de verdures Lleties amb verduretes Fruita del temps
DIJOUS	Tomàquet amanit amb formatge fresc i orenga Trita de patates Fruita	Espirals de colors amb enciam, pastanaga ratllada i olives Ou dur iogurt o fruita	Sopa de pistons Calamarcets amb tomàquet iogurt o fruita	Tomàquet amanit amb formatge fresc i orenga Timbal de verdures Fruita
DIVENDRES	Sopa de pistons Salmó al forn amb pebrotets iogurt o fruita	Hummus amb bastonets de verdures Pizza casolana Fruita	Amanida verda amb formatge i nous Ous a la planxa amb pa torrat iogurt o fruita	Crema de carbassó "Tortitas" mexicanes amb tires de pollastre a la planxa i verduretes Fruita del temps

PEIX BLANC: lluç, rap, llenguado, bruixa, bacallà, perca // **PEIX BLAU:** salmó, tonyina, seitó, sardina, verat

Cal prendre **tres** peces de **fruita** cada dia i incloure **verdures** en tots els àpats principals

Es recomana que els nens i nenes prenguin un **got de llet**, un **iogurt** i un tros de **formatge** baix en greix cada dia

Cal **reduir** el consum de **proteïnes d'origen animal**