

Menú Triturat



COLEGIO SIL



S'utilitzarà oli d'oliva per l'elaboració dels menús.

	ALIMENTS BASE	ESMORZARS	DINARS	BERENARS
DILLUNS	Ou		Puré de verdures (sèmola d'arròs, pastanaga i carbassó) amb ou logurt natural sense sucre	Farinetes de fruites (base plàtan, poma, pera i suc de taronja)
DIMARTS	Vedella		Puré de verdures (patata, pastanaga, porro) i vedella logurt natural sense sucre	Farinetes de fruites (base plàtan, poma, pera i suc de taronja)
DIMECRES	Peix		Puré de verdures (sèmola d'arròs, carbassa, ceba) i peix logurt natural sense sucre	Farinetes de fruites (base plàtan, poma, pera i suc de taronja)
DIJOUS	pollastre		Puré de verdures (patata, mongeta tendra i ceba) i pollastre logurt natural sense sucre	Farinetes de fruites (base plàtan, poma, pera i suc de taronja)
DIVENDRES	peix		Puré de verdures (patata, carbassa i ceba) i peix logurt natural sense sucre	Farinetes de fruites (base plàtan, poma, pera i suc de taronja)



visita la nostra web: www.elgustodecrecer.es



Menú P2



COLEGIO SIL

S'utilitzara oli d'oliva per l'elaboració dels menús.
Tots els plats s'acompanyen amb pa
Peix: Lluç, Bacallà, Salmó

Calendari estacional de fruita
Tardor/ Hivern (taronja, mandarina, poma, pera)
Primavera/ estiu- (préssec, síndria, meló, peres d'estiu)
Tot l'any (plàtan, pera, poma, taronja)

	ALIMENTS BASE	PRIMERA SETMANA	SEGONA SETMANA	TERCERA SETMANA	QUARTA SETMANA	ESMORZAR / BERENAR
DILLUNS	Arròs/ou	Quinoa amb pastanaga i carbassó Truita de patates Amanida Fruita del temps	Arròs amb tomàquet Truita de carbassó Amanida Fruita del temps	Arròs amb carbassa i carbassó Truita francesa Amanida Fruita del temps	Arròs amb tomaquet Truita de pemil dolç Amanida Fruita del temps	BERENAR: Pa amb oli i un tall de formatge fresc
DIMARTS	Verdura/ Vedella, gall d'indi	Crema de Verdures (mongeta tendra, ceba i patata) Fricandó de vedella Amanida Fruita del temps	Crema de Verdures (patata, carbassa i ceba) Estofat de gall d'indi" Amanida Fruita del temps	Crema de Verdures (patata, pastanaga i porro) Fricandó de vedella Amanida Fruita del temps	Crema de Verdures (carbassó, patata i ceba) Estofat de gall d'indi" Amanida Fruita del temps	BERENAR: logurt de soja amb bastonets
DIMECRES	Pasta/peix	Espaguetis amb sofregit de tomàquet i ceba Salmó al forn amb verdures (patata, ceba i pastanaga) Amanida logurt natural sense sucre	Macarrons amb verdures Lluç arrebossat amb verdures (patata, carbassó i pastanaga) Amanida logurt natural sense sucre	Fideus a la cassola amb bacallà i verdures Amanida logurt natural sense sucre	Cus Cus amb verdures (carbassa, pastanaga i ceba) LLuç forn amb verdures Amanida logurt natural sense sucre	BERENAR: Fruita
DIJOUS	Llegum	Cigrons amb verdures amb arròs Amanida Fruita del temps	Llenties amb verdures i arròs Amanida Fruita del temps	Mongetes seques amb verdures i arròs Amanida Fruita del temps	Llenties amb verdures i arròs Amanida Fruita del temps	BERENAR logurt natural sense sucre i galetes
DIVENDRES	Sopa/pollastre	Sopa d'au i pasta Pollastre a la planxa Amanida Fruita del temps	Sopa de brou de verdures i pasta Pollastre al forn Amanida Fruita del temps	Sopa d'au i pasta Pollastre al forn Amanida Fruita del temps	Sopa de brou de verdures i pasta Pollastre al forn Amanida Fruita del temps	BERENAR: Suc de fruita i pa amb xocolata



visita la nostra web: www.elgustodecrecer.es





CALENDARI SETMANAL DEL MENU CURS 2020-2021



SETMANA 1	SETMANA 2	SETMANA 3	SETMANA 4
			Del 2 al 4 de Setembre
Del 7 a l'11 de Setembre	Del 14 al 18 de Setembre	Del 21 al 25 de Setembre	Del 28 de Setembre al 2 d'Octubre
Del 5 al 9 d'Octubre	Del 13 al 16 d'Octubre	Del 19 al 23 d'Octubre	Del 26 al 30 d'Octubre
Del 2 al 6 de Novembre	Del 9 al 13 de Novembre	Del 16 al 20 de Novembre	Del 23 al 27 de Novembre
Del 30 de Novembre al 4 de Desembre	Del 9 al 11 de Desembre	Del 14 al 18 de Desembre	Del 21 al 23 de Desembre
Del 28 al 30 de Desembre	Del 4 al 8 de Gener	De l'11 al 15 de Gener	Del 18 al 22 de Gener
Del 25 al 29 de Gener	De l'1 al 5 de Febrer	Del 8 al 12 de Febrer	Del 16 al 19 de Febrer
Del 22 al 26 de Febrer	De l'1 a 5 de Març	Del 8 al 12 de Març	Del 15 al 19 de Març
Del 22 al 26 de Març	Del 29 al 31 de Març	Del 6 al 9 d'Abril	Del 12 al 16 d'Abril
Del 19 al 23 d'Abril	Del 26 al 30 d'Abril	Del 3 al 7 de Maig	Del 10 al 14 de Maig
Del 17 al 20 de Maig	Del 25 al 28 de Maig	Del 31 de Maig al 4 de Juny	Del 7 a l'11 de Juny
Del 14 al 18 de Juny	Del 21 al 25 de Juny	Del 28 de Juny al 2 de Juliol	Del 5 al 9 de Juliol
Del 12 al 16 de Juliol	Del 19 al 23 de Juliol	Del 26 al 30 de Juliol	

