MENÚ SETEMBRE 2021

Bon inici de curs

DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
-Espagueti a la bolonyesa amb soja texturitzada -Llom arrebossat i amanida 3 - Fruita de temporada	- Llenties amb arròs guisades - Truita de pernil dolç i amanida 2 Fruita de temporada	- Patata i mongeta tendra - Hamburguesa de vedella i amanida 1 -Fruita de temporada	- Brou amb pasta petita - Cuixes de pollastre al forn i amanida 1 -Fruita de temporada	-Crema tèbia de patata, carbassó i porro. -Lluç fresc amb guarnició, tomàquet, ceba i pastanaga -Iogurt natural
DILLUNS 20	**DIMARTS 21**	**DIMECRES 22**	**DIJOUS 23**	**DIVENDRES 24**
- Arròs a la milanesa amb tomàquet, ceba i pèsols - Truita de patata i amanida 1 - Fruita de temporada	- Amanida russa - Salsitxes de porc i amanida 3 - Fruita de temporada	-Cigrons estofats amb espinacs -Filets de bacallà arrebossat i amb amanida 4 - Fruita de temporada	-Patata i bròquil -Pollastre a la planxa i amanida 2 - Fruita de temporada	-Espirals al pesto -Estofat al forn de gall dindi al forn amb guarnició -Iogurt natural
DILLUNS 27	**DIMARTS 28**	**DIMECRES 29**	**DIJOUS 30**	
-Gran amanida variada amb tonyina -Fideus a la cassola amb costella - Fruita de temporada	-Empedrat de mongetes seques amb tomàquet, enciam, pastanaga i olives negres -Bunyols de bacallà i amanida 2 -Fruita de temporada	-Sopa de peix amb arròs -Truita de carbassó i amanida 3 -Fruita de temporada	-Crema de carbassó -Hamburguesa de pollastre amb verduretes i amanida 4 -Fruita de temporada	**OCTUBRE**

AMANIDES D'ACOMPANYAMENT
1: Tomàquet, tonyina i olives verdes
2: Enciam, rúcula i pastanaga
3: Brots verds, tomàquet, panses i poma
4: Enciam, carbassó i blat de moro amb vinagreta de maduixa

Amb el menú ve inclòs pa integral i aigua
El menú s'adapta a les dietes amb necessitats especials
1 dia a la setmana àpat sense carn ni peix

Cuina típica catalana i mediterrània, casolana, de mercat i proximitat

AMPA escola Puiggraciós

Magda Vilaró i Paco Peralta
Contacte. 93 871 71 21 . 626 256 143
coordinadormenjador@ampaescolapuiggracios.cat

Menú supervisat per Irene M. Buitrago
Dietista-Nutricionista col. nº CAT001519