


MENÚ

MAIG

"El plat equilibrat"

A l'espai de migdia hem treballat una activitat anomenada "El plat equilibrat". És un projecte sobre alimentació saludable que ha nascut de les aportacions dels nens i nenes a la bústia de "La veu de l'infant".

Amb aquesta activitat han conegut com es fa el menú a Casolem i els ha ajudat a descobrir i detectar quin tipus de menú mengen dins i fora de l'escola. Han participat en l'elaboració de propostes pel menú d'aquest mes de maig i les trobareu assenyalades amb aquest símbol . Ha sigut un projecte enriquidor, ens hem implicat en la tasca i la responsabilitat d'elaborar un àpat, i el més important, han pres consciència de la importància de l'elecció dels ingredients per gaudir d'una alimentació sana, boníssima i saludable.

<p>03 Dilluns</p> <p>Arròs integral amb salsa de verdures</p> <p>Pit de pollastre a la planxa amb pastanaga i sèsam</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>04 Dimarts</p> <p>Mongetes estofades amb verdures i alfàbrega</p> <p>Truita de patates i carbassó amb enciam</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>05 Dimecres</p> <p>Amanida variada amb cigrons</p> <p>Espaguetis amb salsa de remolatxa i formatge</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>06 Dijous</p> <p>Sopa amb galets</p> <p>Bacallà amb samfaina</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>07 Divendres</p> <p>Amanida de patata amb mongeta tendra, pastanaga i olives</p> <p>Botifarra</p> <p>Plàtan amb xocolata</p>
<p>10 Dilluns</p> <p>Tabule de búrgul amb tomàquet, olives i oli de menta</p> <p>Llenties estofades amb verdures</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>11 Dimarts</p> <p>Espirals al pesto d'espínacs i alfàbrega amb fruits secs i formatge</p> <p>Truita de patata i ceba amb daus de tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>12 Dimecres</p> <p>Patata, bleda, pastanaga i alls tendres</p> <p>Peix segons mercat fregit amb maionesa casolana</p> <p>Iogurt de vaca amb sucre morè</p>	<p>13 Dijous</p> <p>Crema de verdures amb llenties vermelles</p> <p>Pollastre l'escabetx</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>14 Divendres</p> <p>Amanida variada</p> <p>Pizza de vedella amb verdures i formatge</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>17 Dilluns</p> <p>Cus cus amb herbes</p> <p>Estofat de gall d'indi amb verdures</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>18 Dimarts</p> <p>Amanida variada amb cigrons</p> <p>Espaguetis amb salsitxes vegetals, llet d'arròs i formatge</p> <p>Taronja amb canyella</p>	<p>19 Dimecres</p> <p>Arròs integral amb salsa de verdures</p> <p>Peix segons mercat al forn amb mel i romani</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>20 Dijous</p> <p>Amanida de mongeta amb tomàquet i pastanaga ratllada</p> <p>Ou farcit amb tonyina i maionesa</p> <p>Iogurt amb maduixes</p>	<p>21 Divendres</p> <p>Crema de carbassó amb sèsam</p> <p>Pastís de patata i vedella</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>24</p> <p>FESTA</p>	<p>25 Dimarts</p> <p>Macarrons amb salsa napolitana i formatge</p> <p>Llom a la planxa amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>26 Dimecres</p> <p>Patata amb verdures segons productors</p> <p>Llenties estofades amb verdures</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>27 Dijous</p> <p>Torrades amb hummus de cigrons</p> <p>Peix segons mercat al forn amb pastanaga ratllada i sèsam</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>28 Divendres</p> <p>Amanida variada</p> <p>Cuixes al forn amb patates fregides</p> <p>Iogurt d'ovella amb sucre morè</p>
<p>31 Dilluns</p> <p>Arròs amb tomàquet, olives i oli d'alfabrega</p> <p>Daus de gall d'indi marinars</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Peixos fregits: Sonsos i Maires Peixos al forn: Bacallà i Lluç Mamitako o Pastís: Bonitol</p>			

Coordinadora: canmanent@casolem.cat
 Administració i facturació: administracio@casolem.cat
 Direcció: casolem@casolem.cat

AVISOS I INCIDÈNCIES: 673737053

Menú revisats per Aleanutri