



MENÚ TERCER TRIMESTRE

CURS 2022-2023

PA I POSTRES
(FRUITA DE PROXIMITAT
I LÀCTIS VARIATS)
REVISAT PER EL DEPARTAMENT
DE DIETÈTICA I NUTRICIÓ

Alimentació equilibrada
i saludable:
50-55% d'hidrats de carboni
30-35% de lípids o grasses
12-15% de proteïnes



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1a SETMANA

1-5 MAIG
5-9 JUNY

1. CREMA DE CARBASSÓ
AMB TORRONETS DE PA
2. LLOM AMB SALSA
DE FORMATGE, ENCIAM,
TOMÀQUET I OLIVES
3. FRUITA

1. AMANIDA DE PASTA
PRIMAVERA
2. FILET DE ROSADA
AMB PATATA CALIU
3. FRUITA

1. ARRÒS AMB SOFREGIT
DE TOMÀQUET NATURAL
2. CONTRACUIXA DE GALL
DINDI AMB DAUS DE
CARBASSA
3. FRUITA

1. VERDURA AL VAPOR
2. MANDONGUILLES
DE VEDELLA A LA JARDINERA
3. LÀCTIC

1. CIGRONS ECO
2. TRUITA DE FORMATGE
AMB ENCIAM, OLIVES
I BLAT DE MORO
3. FRUITA

2a SETMANA

10-14 ABRIL
8-12 MAIG
12-16 JUNY

1. VERDURA AMB PATATA
I RAJOLÍ D'OLI D'OLIVA
2. LLÀMINES DE POLLASTRE
AMB ENCIAM I TOMÀQUET
3. FRUITA

1. LLENTIES ECO
2. HAMBURGUESA
DE VEDELLA AMB CEBA
3. FRUITA

1. PASTA A L'ORENGA
2. OUS AL PLAT
3. FRUITA

1. ARRÒS TRES DELÍCIES
2. RODÓ DE GALL DINDI
AMB PANSES
3. LÀCTIC

1. SOPA DE BROU VEGETAL
2. FILET DE ROSADA AMB
TOMÀQUET I OLIVES
3. FRUITA

3a SETMANA

17-21 ABRIL
15-19 MAIG
19-23 JUNY

1. CIGRONS ECO
2. CROQUETES VEGETALS
AL FORN AMB ENCIAM
I PASTANAGA RATLLADA
3. FRUITA

1. CREMA DE CARBASSA
2. CANELONS DE L'ÀVIA
3. FRUITA

1. AMANIDA D'ARRÒS
2. MAGRE AL FORN
AMB DAUS D'ALBERGÍNIA
3. FRUITA

1. PASTA A LA SICILIANA
AMB FORMATGE RATLLAT
2. TRUITA DE PATATA
AMB ENCIAM I OLIVES
3. LÀCTIC

1. MONGETA VERDA
AL VAPOR
2. RODÓ DE LLUÇ
AMB ENCIAM I PIPES
3. FRUITA

4a SETMANA

24-28 ABRIL
22-26 MAIG

1. MONGETA BLANCA ECO
2. HAMBURGUESA DE
COLIFLOR I FORMATGE
3. FRUITA

1. PASTA A L'ORENGA
2. DAUS DE GALL DINDI
ADOBATS AL FORN AMB
DAUS DE PATATA
3. FRUITA

1. ARRÒS CALDÓS
2. TRUITA FRANCESA
AMB ENCIAM, OLIVES
I PASTANAGA RATLLADA
3. FRUITA

1. PATATES A LA RIOJANA
2. LLENGUADINA AMB
ENCIAM I PASTANAGA
RATLLADA
3. LÀCTIC

1. VERDURA AMB RAJOLÍ
D'OLI D'OLIVA
2. MANDONGUILLES
DE VEDELLA AMB PÈSOLS
I PASTANAGA
3. FRUITA

5a SETMANA

29 MAIG - 2 DE JUNY

1. AMANIDA DE LLENTIES
2. TIRES DE GALL DINDI
AMB AMANIDA
3. FRUITA

1. AMANIDA DE PASTA
2. TRUITA DE PATATA
AMB ENCIAMS
3. FRUITA

1. CREMA DE CARBASSÓ
2. LASANYA DE L'ÀVIA
3. FRUITA

1. VERDURA AL VAPOR
2. PERNILETS DE POLLASTRE
AMB DAUS DE PASTANAGA
3. LÀCTIC

1. ARRÒS AMB TOMÀQUET
2. LLENGUADINA
AMB ENCIAMS I BLAT
DE MORO
3. FRUITA

> Tots els fregits es realitzen amb fregidora d'aire, sense oli.

Tel. 93 870 24 33 • atencio@lestel.net • www.lestel.net