

ESCOLA BRESSOL LAURÈDIA XICS : MENÚS PRIMAVERA - ESTIU

	1a setmana	2a setmana	3a setmana	4a setmana	5a setmana
DILLUNS	Liquat de poma i pastanaga Paella de peix (sofregit de ceba, pebrot i tomàquet) logurt natural	Vichyssoise de pera Mandonguilles de peix (ceba, tomàquet i pèsols o mongeta tendra rodona) amb quinoa logurt natural	Crema de pèsols Conill estofat amb verdures (ceba, tomàquet, xampinyons i pastanagues) (triturar la salsa) Poma	Puntes d'espàrrecs amanit Pasta amb tonyina (sofregit de tomàquet, ceba i alfàbrega) Plàtan	Bastonets de pastanaga amb hummus Fideuà (sofregit de ceba, pebrot i tomàquet triturat) amb peix logurt natural
	Pa amb tomàquet i pernil dolç + Fruita tallada	Pa amb crema de fruits secs + Llesques de pera	Petit suís natural + bastonets de pa + Fruita tallada	logurt natural + Pa torrat amb oli	Pa amb formatge + Fruita tallada
DIMARTS	Pasta integral (sofregit de ceba, tomàquet i orenga) Truita d'espínacs Nectarina	Mongeta tendra amb patata Cuixetes de pollastre al forn Préssec	Pasta amb oli, formatge i orenga Lluç a la jardinera Maduixes o meló	"Xarrup de meló o síndria" Cuscús amb verdures i corder logurt natural	Arròs amb verdures Pollastre arrebossat casolà amb albergínia al forn Maduixes o síndria
	Pa amb tomàquet i formatge + Fruita tallada	Magdalenes integrals casolanes + llet	llet amb cereals sense sucre	Pa amb crema de fruits secs + Fruita tallada	Llet amb cereals sense sucre
DIMECRES	Crema de carbassó Pollastre a la cassola (sofregit casolà de ceba, tomàquet i daus de pastanaga) Pera	Tires d'enciam i pastanaga Macarrons bolonyesa (sofregit de ceba, tomàquet i orenga) Síndria	Patates al forn Hamburguesa de cavall amb samfaina (ceba, albergínia, pebrot vermell, carbassó, tomàquet) Pinya	Daus de tomàquet, advocat i formatge fresc Llenties vegetarianes amb arròs Pera	Vichyssoise Fesolets amb trossets de salsitxa Pinya
	logurt + llesques de poma + fruits secs en pols	Pa amb tomàquet i formatge + Fruita tallada	Mini creps salats de pernil dolç i formatge + Fruita tallada	Pa integral amb formatge + Fruita tallada	Petit suís natural + Fruita tallada i fruits secs en pols
DIJOUS	Daus de tomàquet amanit Cigrons guisats amb salsa verda i trossets de bacallà Formatge blanc	Arròs saltat amb xampinyons Filet de llenguado al forn Formatge blanc	Tires d'enciam i poma Arròs a la cubana amb ou dur logurt natural	Verdura tricolor Lluç al forn amb salsa verda logurt natural	Tires d'enciam Marmitako amb daus de rap logurt natural
	Batut natural de plàtan (plàtan + llet) + Bastonets de pa integrals	Pa integral amb pernil de gall dindi + Fruita tallada	Pa amb xocolata (tableta) + Fruita tallada	Pa amb tomàquet i pernil salat + Fruita tallada	Pa integral i pernil de gall dindi + Fruita tallada
DIVENDRES	Tires d'enciam i remolatxa ratllada Pastís de patata amb carn picada Prunes	Llenties vegetarianes (pastanaga, porros, patata i carbassó) Truita a la francesa Pera	Trinxat de bledes Peix arrebossat Préssec	Sopa de peix (cabell d'àngel) Blanqueta de gall dindi guisada amb verdures Nectarina	Gratinat de bròquil Truita a la francesa Préssec
	Llet amb cereals sense sucre	logurt natural + fruita tallada + cereals sense sucre	Batut de fruita natural + logurt natural amb flocs de civada	Pa de pessic casolà + llet	Pancakes de plàtan + llet

Observacions menús pels grans:

*A mig matí: Fruita tallada/ palets de pa / galetes o melindros

- Per elaborar els plats de llenties, s'utilitzaran les llenties vermelles.
- Els berenars es prioritzarà els suc, líquats i fruita natural enlloc de suc's envasats.
- Els postres: Fruita, compota natural, iogurts, petit suís i de tan en tan flam casolà.
- El fesolets els podem servir "tritursats" en forma de puré.

ESCOLA BRESSOL LAURÈDIA XICS : MENÚ TARDOR – HIVERN

GRANS

	1a setmana	2a setmana	3a setmana	4a setmana	5a setmana
DILLUNS	Mongeta tendra amb patata Bacallà al forn amb salsa verda i daus de pastanaga Pinya	Crema de carbassa i poma Lluç al forn amb patata i ceba logurt natural	Crema de pèsols Truita de patata i ceba amb daus de tomàquet Mandarina	Tomàquet i advocat Fesolets amb verdures i ou dur logurt natural	Sopa de pasta Fricandó amb minestrone Pinya
	Llet amb cereals sense sucre	Pa amb tomàquet i pernil salat + Mandarina	logurt + fruits secs en pols + plàtan	Pa amb formatge + mandarina	Bastonets integral + formatge + Mandarina
DIMARTS	Daus de tomàquet amanida i verat Llenties amb verdures i quinoa Mandarina	Consomé Mandonguilles amb salsa de verdures i arròs integral Pera	Sopa de lletres Pollastre amb samfaina logurt natural	Espirals integrals amb tomàquet Lluç a la papillota amb encenalls de verdures Plàtan	Cigrons saltats amb espinacs Hamburguesa de peix Mandarina
	Formatge blanc amb compota i bastonets integrals de pa	Galetes de civada i plàtan + llet	Pa amb integral amb formatge + Taronja	Pa amb crema de fruits secs + llesques de poma	llet amb cereals sense sucre
DIMECRES	Crema de carbassó i porros Pollastre rostit amb moniato logurt natural	Cigrons amb verdures Truita a la francesa Rodes de taronja	Tires d'enciam i remolatxa Arròs caldós de peix Plàtan + kiwi	Rodes de carbassó gratinades Patates amb rap Pera	Tires d'enciam i poma Cuscús amb verdures i pollastre logurt natural
	Pa amb crema de fruits secs + Rodes de plàtan	logurt + poma + cereals sense sucre	Creps s/sucres farcits de compota i canyella	logurt natural + bastonets de pa integrals	Pa amb tomàquet i pernil de gall dindi + Fruita tallada
DIJOUS	Tires d'enciam i pastanaga ratllada Macarrons amb tomàquet (ceba, tomàquet i orenga) i carn (vedella/cavall) Pera	Trinxat de bledes i patata Pit de pollastre a la planxa Macedònia natural	Verdura tricolor Llenguado a la provençal logurt natural	Consomé Conill guisat amb xampinyons i arròs Mandarina	Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet natural Truita de verdures Macedònia natural
	logurt amb flocs de civada + poma	Pa int. amb formatge + Mandarina	Pa amb gall dindi + llesques de pera	Pa pessic casolà sense sucre + llet	Formatge blanc + fruita tallada + fruits secs en pols
DIVENDRES	Arròs saltat amb verdures Llenguado a la molinera Formatge blanc	Tires d'enciam i salsa d'advocat Fideus de peix Formatge blanc	Puntes d'espàrrecs verd Lasanya de carn Poma	Crema de verdures llom o salsitxa de pollastre amb poma logurt natural	Coliflor amb patata Peix amb suquet Pera
	Pa integral amb tomàquet i pernil dolç+ Fruita tallada	Pa amb oli i cacau pur en pols + Fruita tallada	Llet amb flocs de cereals sense sucre	Batut de fruita + logurt + flocs de civada	Pancakes de plàtan + llet

ESCOLA BRESSOL LAURÈDIA XICS : MENÚS TARDOR – HIVERN GRANS

Observacions menús pels grans:

*A mig matí: Fruita tallada/ palets de pa / galetes o melindros

- Per elaborar els plats de llenties, s'utilitzaran les llenties vermelles.
- Els postres: Fruita, compota natural, iogurts, petit suís i de tan en tan flam casolà.
- El fesolets els podem servir “tritursats” en forma de puré.