



# ESCOLA EL CARLIT SENSE LLEGUMS-MAIG 2021

Dilluns 3	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7
Pasta integral a la carbonara	Amanida d'arròs (pastanaga, blat de moro, oli i daus de gall dindi)	Sopa de pollastre amb galets	Vichyssoise	Bledes bullides amb patata i amanides amb oli d'oliva
Filet de lluç al forn amb enciam i cogombre	Cuixetes de pollastre al forn amb ceba i tomàquet	Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga ratllada	Pit de gall dindi a la planxa amb enciam i tomàquet	Estofat de vedella amb tomàquet, pastanaga i carbassó
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Gelat	Fruita de temporada
Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13	Divendres 14
Coliflor bullida amb patata i amanida amb oli d'oliva	Amanida de pasta (tomàquet cherry, formatge fresc i alfàbrega)	Espinacs bullits amb patata i amanits amb oli d'oliva	Arròs amb salsa de xampinyons i formatge ratllat	Amanida russa: sense pèsols ni mongeta verda.
Arròs amb daus de gall dindi	Truita de tonyina i patata amb carbassó a la planxa	Mandonguilles mixtes amb salsa de tomàquet	Peix fresc al forn amb enciam i tomàquet	Contraçuixa de pollastre rostida al forn amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt	Fruita de temporada
Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19	Dijous 20	Divendres 21
Amanida de pasta (tomàquet a daus, pastanaga ratllada, olives i blat de moro)	Verdura: sense mongeta tendra ni pèsols amb patata i amanides amb oli d'oliva	Crema de carbassa i poma	Tabulé (amanida de cous cous)	
Filet de lluç al forn amb enciam i olives	Arròs amb daus de gall dindi al curri	Truita de patata i ceba amb enciam i cogombre	Contraçuixa de pollastre a la taronja amb enciam i tiges d'espàrrec	<b>FESTIU</b>
Gelat	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	
Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28
	Arròs amb tomàquet: sense pèsols	Amanida d'estiu (patata, tomàquet, tonyina i ou dur)	Bledes bullides amb patata i amanides amb oli d'oliva	Amanida de llacets amb tomàquet, pastanaga, olives i formatge fresc
<b>FESTIU</b>	Truita de patata i espinacs amb enciam i col llombarda	Cuixetes de pollastre al forn amb enciam i tomàquet	Hamburguesa vegetal sense llegums a la planxa amb enciam i pastanaga ratllada	Peix fresc al forn amb patates fregides
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 31				
Verdura: sense mongeta tendra ni pèsols amb patata i amanides amb oli d'oliva				
Amanida d'arròs (tomàquet, olives, tonyina i pastanaga ratllada)				
Fruita de temporada				



Verdures  
crues/cuïtes:  
a cada àpat



Carn blanca:  
1-3 cops / setmana



Cereals, pasta,  
arròs:  
a cada àpat



Carn vermella:  
1 cop / setmana



Llegums:  
1-3 cops / setmana



Peixos:  
1-2 cops / setmana



Ous:  
1-2 cops / setmana



Làctics:  
1 cop / setmana



Oli d'oliva :  
a cada àpat



Fruita fresca:  
4-5 cops per setmana



Aigua:  
6-8 gots / dia