



ESCOLA EL CARLIT SENSE OU-MAIG 2021

Dilluns 3	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7
Pasta sense ou a la carbonara: sense ou	Amanida d'arròs (pastanaga, blat de moro, oli i daus de gall dindi)	Sopa de pollastre amb pasta sense ou	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	Peix a la planxa amb enciam i pastanaga ratllada	Cigrons saltats amb tomàquet	Estofat de vedella amb tomàquet, pastanaga i carbassó
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Gelat sense ou	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 sense ou (tomàquet cherry, formatge fresc i alfàbrega)	Espinacs bullits amb patata i amanits amb oli d'oliva	Arròs amb salsa de xampinyons i sense formatge ratllat	Amanida russa: sense ou
Llenties estofades amb arròs	Pit de pollastre a la planxa amb carbassó a la planxa	Mandonguilles mixtes: sense ou 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 llenties (tomàquet a daus, pastanaga ratllada, olives i blat de moro)	Mongeta verda amb patata i amanida 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	Peix a la planxa amb enciam i cogombre	Contraçuixa de pollastre a la taronja amb enciam i tiges d'espàrrec	FESTIU
Gelat sense ou	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	
Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28
	Arròs a la milanesa amb tomàquet, pèsols	Amanida d'estiu (patata, tomàquet, tonyina i sense ou dur)	Bledes bullides amb patata i amanides amb oli d'oliva	Amanida de pasta sense ou amb tomàquet, pastanaga, olives i formatge fresc
FESTIU	Peix a la planxa amb enciam i col llombarda	Cuixetes de pollastre al forn amb enciam i tomàquet	Cigrons a la catalana sense ou	Peix fresc al forn amb patates fregides
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 31				
Mongeta verda bullida amb patata i amanida amb oli d'oliva				
Amanida de llenties (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