

# Maig 2024

## ESCOLA CARLIT

## MENÚ SENSE OU NI FRUITS SECS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Un cop al mes, unes postres casolanes

FESTIU

2  
ESPAGUETIS SENSE OU A LA NAPOLITANA (S/FORMATGE)  
"TRUITA VEGANA DE FARINA DE CIGRÓ ESPECIAL I VERDURES" O CARN PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA  
FRUITA DEL TEMPS

3  
CIGRONS SALTATS O ESTOFATS  
LLUÇ A LA LLI MONA (SENSE OU) AMB ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA DEL TEMPS

6  
AMANIDA COMPLETA (SENSE PIPES)/CREMA DE VERDURES  
FIDEUS SENSE OU A LA CASSOLA  
FRUITA DEL TEMPS

7  
LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES  
"TRUITA VEGANA D'ESPINACS I PATATA AMB FARINA DE CIGRÓ ESPECIAL" O PEIX PLANXA AMB AMANIDA (SENSE PIPES)  
FRUITA DEL TEMPS

8  
CREMA DE CARBASSÓ  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES  
FRUITA DEL TEMPS

9  
TRINXAT DE BLEDA, CARBASSA I PATATA  
SALSITXES DE PAGÈS A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM (SENSE PIPES)  
I OGURT

10  
ARRÒS AMB BLAT DE MORO I OLIVES  
SUQUET DE PEIX  
FRUITA DEL TEMPS

13  
PASTA SENSE OU AMB PESTO DE BRÒCOLI (S/FORMATGE NI FRUITS SECS)  
"TRUITA VEGANA DE FARINA DE CIGRÓ ESPECIAL I VERDURES" O CARN PLANXA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA DEL TEMPS

14  
ARRÒS AMB TOMÀQUET  
LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES  
FRUITA DEL TEMPS

15  
SOPA DE PASTA SENSE OU  
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA DEL TEMPS

16  
CREMA DE VERDURES  
MUSAKA D'ALBERGÍNIA CASOLANA SENSE OU O PEIX PLANXA  
FRUITA DEL TEMPS

17  
FESTIU

20  
FESTIU

21  
ARRÒS AMB VERDURES  
POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ SENSE OU EN OLI NET AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA  
FRUITA DEL TEMPS

22  
AMANIDA DE PASTA SENSE OU AMB OLIVES I BLAT DE MORO  
PEIX AMB SALSITA DE TOMÀQUET  
FRUITA DEL TEMPS

23  
PURÉ DE PASTANAGA I XIRIVÍA  
HAMBURGUESA MIXTA (SENSE OU) AMB AMANIDA (S/PIPES)  
I OGURT

24  
MONGETA VERDA AMB PATATA  
ALETES DE POLLASTRE ADOBADES AMB AMANIDA D'ENCIAM (S/PIPES)  
FRUITA DEL TEMPS

27  
SOPA DE PEIX AMB ARRÒS  
"TRUITA VEGANA AMB FARINA DE CIGRÓ ESPECIAL I VERDURES" O CARN PLANXA AMB AMANIDA (SENSE PIPES)  
FRUITA DEL TEMPS

28  
AMANIDA D'ESTIU (PATATA, TONYINA, OLIVES I BLAT DE MORO)  
CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES  
FRUITA DEL TEMPS

29  
GASTRONOMIA DE TAILÀNDIA  
"PAD THAI" (PASTA SENSE OU AMB CARBASSÓ, PASTANAGA I SALSITA DE SOJA)  
"GAI PAD MED MAMUANG" (POLLASTRE, CEBA, PEBROT I SALSITA DE SOJA) AMB AMANIDA (SENSE PIPES)  
"KLUAY BUAT CHI" (BATUT DE PLÀTAN, I OGURT I COCO)  
Postre Casolà

30  
MINESTRA CASOLANA AMB PÈSOLS  
CANANA FRESCA DE LA LLOTJA DE PALAMÓS AMB ARRÒS  
FRUITA DEL TEMPS

31  
PURÉ DE PORROS AMB CROSTONS SENSE OU O SENSE CROSTONS  
MUSAKA D'ALBERGÍNIA CASOLANA SENSE OU O CARN PLANXA AMB AMANIDA (SENSE PIPES)  
FRUITA DEL TEMPS

Les fruites del temps són: taronja, pera, poma, plàtan, pruna, pinya... Descobreix-les totes [aquí](#)

Es servirà pa integral.

Ús d'oli d'oliva per cuinar, oli d'oliva verge per amanir i alt oleic per fregir.

Ús de sal iodada per cuinar.

Carn i Pollastre produïts a Catalunya

Peix fresc de les llotges de Palamós, varietats com: seitó, maira, canana,...

Menús elaborats pel departament de Dietètica i Nutrició.

Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat.

Escriu les paraules d'aquests Mots Emcreuats

