

Mayo 2017

Idioma: Castellano

Menú Diet (R)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	2	3	4	5
	Ensalada de quinoa ecológica	Ensalada de pasta	Crema de verduras con escamas de cebolla frita	Ensalada de queso de cabra caramelizado con frutos secos
	Filete de pavo a la plancha con guarnición	Bistec de ternera a la plancha con espárragos	Pollo a la brasa con un toque de limón, canela y guarnición	Salmón a la plancha con guarnición
	Ensalada verde	Gazpacho	Ensalada verde	Zumo de piña
	Postre lácteo descremado	Fruta de proximidad	Postre lácteo descremado	Fruta de proximidad
8	9	10	11	12
Ensalada de tomates con mozarella, olivas y albahaca	Verduras escalivadas con patatas al "caliu"	Espinacas salteadas con piñones y pasas	Ensalada de arroz	Ensalada con mézclum de lechuga y escarola y bacalao
Filete de pavo a la plancha con guarnición	Bistec de ternera a la plancha con guarnición	Hamburguesa de pollo con guarnición	Sepia a la plancha con verduras	Tortilla de jamón guarnición
Zumo de naranja	Ensalada verde	Ensalada verde	Gazpacho	Zumo de tomate
Fruta de proximidad	Postre lácteo descremado	Fruta ecológica	Postre lácteo descremado	Fruta fresca
15	16	17	18	19
Duo de bróquil con patatas	Ensalada de langostinos y aguacate	Menestra de verduras	Ensalada de pasta	Ensalada de espárragos con jamón
Bistec de ternera a la plancha con guarnición	Pollo a la brasa con guarnición	Merluza al horno con verduritas	Lomo a la plancha con guarnición	Filete de pavo a la plancha con guarnición
Ensalada verde	Zumo de melocotón	Ensalada verde	Zumo de piña	Ensalada verde
Fruta de proximidad	Postre lácteo descremado	Fruta de proximidad	Postre lácteo descremado	Fruta ecológica
22	23	24	25	26
Ensalada de judías verdes con huevo duro	Espinacas salteadas con piñones y pasas	Ensalada tropical de piña y gambas	Vichyssoise	Gazpacho
Hamburguesa de verduras empanada con guarnición	Tortilla de atún con guarnición	Pavo a la plancha con guarnición	Bistec de ternera a la plancha con guarnición	Rosada a la plancha con guarnición
Zumo de melocotón	Ensalada verde	Zumo de piña	Zumo de naranja	Zumo de melocotón
Fruta de proximidad	Postre lácteo descremado	Fruta de proximidad	Postre lácteo descremado	Fruta fresca
29	30	31		
Macarrones ecológicos con brócoli y queso emmental	Guisantes salteados con jamón ibérico	Quinoa salteada con verduras		
Filete de pavo a la plancha con guarnición	Hamburguesa de ternera a la plancha con guarnición	Cordero a la plancha con verduras al grill		
Ensalada verde	Ensalada verde	Ensalada verde		
Fruta de proximidad	Postre lácteo descremado	Fruta de proximidad		

Recorda:

- Els nostres menús han estat elaborats el mateix dia de consum
- D'aquest menú, un 25% de la pasta és ecològica
- El nostre arròs prové del Delta de l'Ebre
- És molt important incorporar fruita dins de la dieta alimentària. La nostra és de proximitat i dues vegades al mes ecològica
- El dijous el pa és integral
- Per cuinar i amanir s'utilitza oli d'oliva i per fregir oli de gira-sol