



Verdura de temporada

Mongeta verda Pertanyen a la família de les lleguminoses, i es creu que són originàries de Mèxic i el Perú. Tenen un alt contingut en fibra i destaquen per ser una bona font de minerals, com el potassi i el calci.

Menú Anglesola Hipocalòric

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

		1	2	3
		Bròquil amb pastanaga	Amanida de pasta integral	FESTIU
		Estofat de porc a l'antiga amb enciam, olives verdes i pastanaga	Falafel amb salsa de pebrot vermell i pastanaga	
		Fruita de temporada	logurt desnatat natural	
6	7	8	9	10
FESTIU	Crema de carbassa	Wok de verdures	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet	Trinxat de carbassa
	Truita francesa amb enciam, pastanaga i espinacs	Pollastre amb samfaina	Gallineta al forn amb salsa verda i enciam, tomàquet i espàrrec	Risotto integral amb bolonyesa vegetal
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt desnatat natural
13	14	15	16	17
Espirals integrals amb salsa napolitana (formatge opcional)	Hummus amb bastons de pastanaga i pics campers	Crema de carbassó i ceba	Amanida d'arròs	Mongeta tendra amb pastanaga
Pollastre al curri amb enciam, cogombre i blat de moro	Truita francesa amb enciam i tomàquet	Gall dindi saltat amb salsa de llimona, olives i pèsols saltejat	Peix fresc a la planxa amb graellada de verdures	Hamburguesa de vedella a la planxa amb ceba cuita i enciam, espàrrec i pastanaga
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt desnatat natural
20	21	22	23	24
Amanida de pasta integral	Crema de pastanaga i ceba	MENÚ FI DE CURS	VACANCES	VACANCES
Saltejat de porc amb verdures mediterrània amb enciam i tomàquet	Pastis de bolonyesa amb lleties vermelles, enciam i col llombarda			
Fruita de temporada	logurt desnatat natural			
27	28	29	30	
VACANCES	VACANCES	VACANCES	VACANCES	

