

## MENÚ a partir de 18 mesos JUNY 2018

Menús controlats per dietista-nutricionista col·legiada CAT/000651

### ESCOLA BRESSOL EL GARGOT

	1 de Juny	Del 4 al 8 de Juny	Del 11 al 15 de Juny	Del 18 al 22 de Juny	Del 25 al 29 de Juny
<b>DILLUNS</b>		ARRÒS AMB BOLETS BUNYOLS DE BACALLÀ amb tomàquet provençal Pa i fruita del temps <b>Sopar: verdura i ou</b>	ESPIRALS AL PESTO HAMBURGUESA DE PEIX amb enciam i pastanaga Pa i fruita del temps <b>Sopar: verdura i carn blanca</b>	CREMA DE VERDURES TRUITA DE PATATES amb enciam i olives Pa i fruita del temps <b>Sopar: arròs i llegum</b>	MACARRONS AMB SOFREGIT DE VERDURES TRUITA DE FORMATGE amb cogombre i pastanaga ratllada Pa i fruita del temps <b>Sopar: verdura i peix blanc</b>
<b>DIMARTS</b>		CREMA DE VERDURES LLOM AL FORN AMB BEIXAMEL DE COLIFLOR GRATINAT Pa i fruita del temps <b>Sopar: arròs i peix blanc</b>	MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB VERDURES TRUITA DE CARBASSÓ amb enciam i olives Pa i fruita del temps <b>Sopar: verdura i peix blanc</b>	SOPA DE PASTA POLLASTRE AL FORN amb enciam i tomàquet Pa i macedònia de fruita fresca <b>Sopar: verdura i peix blanc</b>	VERDURA TRICOLOR LLOM GUISAT AMB VERDURES enciam i cogombre Pa i macedònia de fruites del temps <b>Sopar: pasta i ou</b>
<b>DIMECRES</b>		MACARRONS AMB SOFREGIT DE VERDURES TRUITA DE TONYINA amb cogombre i blat de moro Pa i fruita del temps <b>Sopar: verdura i carn blanca</b>	CREMA DE CARBASSA VEDELLA ESTOFADA Amb ceba i patates Pa i fruita del temps <b>Sopar: verdura i llegum</b>	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES BOTIFARRA AL FORN amb verduretes Pa i fruita del temps <b>Sopar: verdura i ou</b>	ARRÒS AMB VERDURES BACALLÀ AL FORN amb tomàquet amanit Pa i fruita del temps <b>Sopar: verdura i carn blanca</b>
<b>DIJOUS</b>		CIGRONS ESTOFATS SMB VERDURES POLLASTRE ROSTIT AMB ALL I JULIVERT amb pastanaga ratllada Pa i iogurt <b>Sopar: verdura i peix blanc</b>	TIMBAL DE VERDURES LLENGUADINA AL FORN amb pastanaga ratllada <b>*Tastet: Xarrup de gaspatxo de síndria</b> Pa i iogurt <b>Sopar: verdura i ou</b>	MONGETA TENDRA SALTEJADA AMB PERNIL LLUÇ ARREBOSSAT amb pastanaga ratllada Pa i iogurt <b>Sopar: verdura i carn blanca</b>	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES CROQUETES CASOLANES DE POLLASTRE amb tomàquet i pastanaga ratllada Pa i iogurt <b>Sopar: verdura i peix blanc</b>
<b>DIVENDRES</b>	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES LLUÇ AL FORN amb enciam i cogombre Pa i fruita del temps <b>Sopar: verdura i ou</b>	ENSALADILLA RUSSA MANDONGUILLES DE VEDELLA amb enciam i olives Pa i fruita del temps <b>Sopar: verdura i llegum</b>	CUSCÚS AMB VERDURES GALL D'INDI A LA LLIMONA amb enciam i cogombre Pa i fruita del temps <b>Sopar: verdura i peix blanc</b>	ARRÒS A LA MILANESA GALL D'INDI AL FORN amb enciam i tomàquet Pa i fruita del temps <b>Sopar: verdura i peix blanc</b>	GRATINAT DE PASTANAGA I BRÒQUIL HAMBURGUESA DE VEDELLA amb enciam i cogombre Pa i fruita del temps <b>Sopar: verdura i llegum</b>

Els aliments ecològics que utilitzem en els nostres menús són: cigrons, lleties i mongetes seques, arròs i la pasta.  
Fem servir fruita i verdura de temporada i de proximitat  
Els iogurts són de la cooperativa social La Fageda  
Les carns que oferim són de granges de proximitat.  
**\*TASTET DEL MES:** Xarrup de gaspatxo de síndria.

Segueix-nos a les xarxes socials  
Descobreix cada mes el consell nutricional a [blog.teno.cat](http://blog.teno.cat)



# MENÚ de 12 a 18 mesos JUNY 2018

Menús controlats per dietista-nutricionista col·legiada CAT/000651

ESCOLA BRESSOL EL GARGOT

	1 de Juny	Del 4 al 8 de Juny	Del 11 al 15 de Juny	Del 18 al 22 de Juny	Del 25 al 29 de Juny
<b>DILLUNS</b>		ARRÒS AMB BOLETS  BUNYOLS DE BACALLÀ Amb tomàquet provençal  Pa i fruita del temps <b>Sopar: verdura i ou</b>	ESPIRALS AL PESTO  HAMBURGUESA DE PEIX amb enciam i pastanaga  Pa i fruita del temps <b>Sopar: verdura i carn blanca</b>	CREMA DE VERDURES  TRUITA DE PATATES Amb enciam i olives  Pa i fruita del temps <b>Sopar: arròs i llegum</b>	MACARRONS AMB SOFREGIT DE VERDURES  TRUITA DE FORMATGE amb cogombre i pastanaga ratllada Pa i fruita del temps <b>Sopar: verdura i peix blanc</b>
<b>DIMARTS</b>		CREMA DE VERDURES  LLOM AL FORN AMB BEIXAMEL DE COLIFLOR GRATINAT  Pa i fruita del temps <b>Sopar: arròs i peix blanc</b>	MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB VERDURES I OU DUR RATLLAT  Pa i fruita del temps <b>Sopar: verdura i peix blanc</b>	SOPA DE PASTA  POLLASTRE AL FORN amb enciam i tomàquet Pa i macedònia de fruita fresca <b>Sopar: verdura i peix blanc</b>	VERDURA TRICOLOR  LLOM GUISAT AMB VERDURES enciam i cogombre  Pa i macedònia de fruites del temps <b>Sopar: pasta i ou</b>
<b>DIMECRES</b>		MACARRONS AMB SOFREGIT DE VERDURES I TONYINA  Pa i fruita del temps <b>Sopar: verdura i carn blanca</b>	CREMA DE CARBASSA  VEDELLA ESTOFADA Amb ceba i patates  Pa i fruita del temps <b>Sopar: verdura i llegum</b>	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES I TROSSETS DE BOTIFARRA ESPARRACADA  Pa i fruita del temps <b>Sopar: verdura i ou</b>	ARRÒS AMB VERDURES I TROSSETS DE BACALLÀ  Pa i fruita del temps <b>Sopar: verdura i carn blanca</b>
<b>DIJOUS</b>		CIGRONS ESTOFATS SMB VERDURES  POLLASTRE ROSTIT AMB ALL I JULIVERT amb pastanaga ratllada  Pa i iogurt <b>Sopar: verdura i peix blanc</b>	TIMBAL DE VERDURES  LLENGUADINA AL FORN amb pastanaga ratllada <b>*Tastet: Xarrup de gaspatxo de síndria</b>  Pa i iogurt <b>Sopar: verdura i ou</b>	MONGETA TENDRA SALTEJADA AMB PERNIL  LLUÇ ARREBOSSAT amb pastanaga ratllada  Pa i iogurt <b>Sopar: verdura i carn blanca</b>	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES  CROQUETES CASOLANES DE POLLASTRE amb tomàquet i pastanaga ratllada  Pa i iogurt <b>Sopar: verdura i peix blanc</b>
<b>DIVENDRES</b>	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES  LLUÇ AL FORN amb enciam i cogombre  Pa i fruita del temps <b>Sopar: verdura i ou</b>	ENSALADILLA RUSSA  MANDONGUILLES DE VEDELLA amb enciam i olives  Pa i fruita del temps <b>Sopar: verdura i llegum</b>	CUSCÚS AMB VERDURES  GALL D'INDI A LA LLIMONA amb enciam i cogombre  Pa i fruita del temps <b>Sopar: verdura i peix blanc</b>	ARRÒS A LA MILANESA AMB TROSSETS DE GALL D'INDI  Pa i fruita del temps <b>Sopar: verdura i peix blanc</b>	GRATINAT DE PASTANAGA I BRÒQUIL  HAMBURGUESA DE VEDELLA amb enciam i cogombre  Pa i fruita del temps <b>Sopar: verdura i llegum</b>

Els aliments ecològics que utilitzem en els nostres menús són: cigrons, llenties i mongetes seques, arròs i la pasta.

Fem servir fruita i verdura de temporada i de proximitat

Els iogurts són de la cooperativa social La Fageda

Les carns que oferim són de granges de proximitat.

**\*TASTET DEL MES:** Xarrup de gaspatxo de síndria.

Segueix-nos a les xarxes socials

Descobreix cada mes el consell nutricional a [blog.teno.cat](http://blog.teno.cat)



# MENÚ de 6 a 12 mesos JUNY 2018

Menús controlats per dietista-nutricionista col·legiada CAT/000651

ESCOLA BRESSOL EL GARGOT

	1 de Juny	Del 4 al 8 de Juny	Del 11 al 15 de Juny	Del 18 al 22 de Juny	Del 25 al 29 de Juny
DILLUNS		VERDURETES DE TEMPORADA AMB PEIX BLANC PLANXA  Fruita triturada	VERDURETES DE TEMPORADA AMB PEIX BLANC PLANXA  Fruita triturada	VERDURETES DE TEMPORADA AMB TRUITA  Fruita triturada	VERDURETES DE TEMPORADA AMB TRUITA  Fruita triturada
DIMARTS		SÈMOLA AMB VERDURETES DE TEMPORADA I GALL D'INDI PLANXA  Fruita triturada	VERDURETES DE TEMPORADA AMB TRUITA  Fruita triturada	SÈMOLA AMB VERDURETES DE TEMPORADA AMB POLLASTRE PLANXA  Fruita triturada	SÈMOLA AMB VERDURETES DE TEMPORADA I GALL D'INDI PLANXA  Fruita triturada
DIMECRES		VERDURETES DE TEMPORADA AMB TRUITA  Fruita triturada	VERDURETES DE TEMPORADA AMB VEDELLA PLANXA  Fruita triturada	VERDURETES DE TEMPORADA AMB VEDELLA PLANXA  Fruita triturada	VERDURETES DE TEMPORADA AMB PEIX BLANC PLANXA  Fruita triturada
DIJOUS		SÈMOLA AMB VERDURETES DE TEMPORADA AMB POLLASTRE PLANXA  iogurt	VERDURETES DE TEMPORADA AMB PEIX BLANC PLANXA  iogurt	VERDURETES DE TEMPORADA AMB PEIX BLANC PLANXA  iogurt	SÈMOLA AMB VERDURETES DE TEMPORADA AMB POLLASTRE PLANXA  iogurt
DIVENDRES	VERDURETES DE TEMPORADA AMB PEIX BLANC PLANXA  Fruita triturada	VERDURETES DE TEMPORADA AMB VEDELLA PLANXA  Fruita triturada	SÈMOLA AMB VERDURETES DE TEMPORADA I GALL D'INDI PLANXA  Fruita triturada	SÈMOLA AMB VERDURETES DE TEMPORADA I GALL D'INDI PLANXA  Fruita triturada	VERDURETES DE TEMPORADA AMB VEDELLA PLANXA  Fruita triturada

Els aliments ecològics que utilitzem en els nostres menús són: cigrons, llenties i mongetes seques, arròs i la pasta.

Fem servir fruita i verdura de temporada i de proximitat

Els iogurts són de la cooperativa social La Fageda

Les carns que oferim són de granges de proximitat.

Segueix-nos a les xarxes socials

Descobreix cada mes el consell nutricional a [blog.teno.cat](http://blog.teno.cat) Segueix-

