

**ELS COMPANYS I COMPANYYES DE 2N IFE HEM CONFECCIONAT UNS  
MENÚS FORÇA SALUDABLES,**



**CONSULTA'LS!!**



**MÒDUL: VIURE EN ENTORNS PROPERS**



**IES CAN PUIG**

**(CURS 2019- 2020)**



**MENÚ SETMANAL: OTGER**

	<b>DILLUNS</b>	<b>DIMARTS</b>	<b>DIMECRES</b>	<b>DIJOUS</b>	<b>DIVENDRES</b>	<b>DISSABTE</b>	<b>DIUMENGE</b>
<b>DINAR</b>	<p>Verdures xineses amb bolets</p> <p>Truita d'espàrrecs</p> <p>Carpaccio de síndria i maduixes</p>	<p>Amanida de lleties, tomàquet, germinats de porro, ceba i pebrot</p> <p>Llangardaix de porc a la planxa amb tres pures.</p> <p>Iogurt amb mango i menta</p>	<p>Coditos amb coliflor gratinada</p> <p>Melva a la planxa amb salsa holandesa</p> <p>Compota de poma al bourbon</p>	<p>Arròs amb gambes</p> <p>Pollastre rostit amb hortalisses</p> <p>Pinya farcit amb fruites</p>	<p>Cigrons amb bledes</p> <p>Verat rostit amb salsa de llimona i raves</p> <p>Mousse gelada de iogurt i mores</p>	<p>Patates guisades amb verdures</p> <p>Llamàntol rostit amb ceba tendra trufada i suc de les seves corals</p> <p>Puré de peres</p>	<p>Pasta de bolets i hortalisses</p> <p>Rollets de gall dindi amb formatge i fruits secs.</p> <p>Kiwi farcit de formatge i cruixent de poma</p>
<b>SOPAR</b>	<p>Carxofes al vapor de llimona</p> <p>Tataki de tonyina amb soja i gingebre amb pa</p> <p>Púding de iogurt</p>	<p>Arròs basmati amb verdures al curri</p> <p>Suquet de peix</p> <p>Macedònia de fruites amb salsa de iogurt a la llimona</p>	<p>Amanida de patates, alvocats i gambes</p> <p>Ous farcits gratinats</p> <p>Quallada casolana</p>	<p>Quiche francès amb carbassons i pastanagues</p> <p>Fogoner amb salsa de tomàquet i pebrot.</p> <p>Quallada de galeta i mel</p>	<p>Coliflor amb salsa d'olives negres</p> <p>Llobarro al forn amb patates</p> <p>Taronges amb mel</p>	<p>Tabule de menta i tomàquets</p> <p>Truita de Gambes</p> <p>Filloas gallecs farcits de crema pastissera</p>	<p>Amanida tèbia de gules i gambes amb vinagreta de mostassa i all</p> <p>Pa de rocafort i nous</p> <p>Gaspatxo de kiwi i meló</p>

## MENÚ YESSI

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
DINAR	<p>Remenat d'ou i espinacs</p> <p>Patates dolces amb crema de formatge</p> <p>Pera</p>	<p>Gaspatxo Andalus</p> <p>Tonyina planxa</p> <p>Iogurt amb fruita</p>	<p>Amanida de figues, formatge de cabra i pernil de parma</p> <p>Poma</p>	<p>Amanida de tomàquet</p> <p>Pit de pollastre farcit de bròquil.</p> <p>Maduixes amb iogurt</p>	<p>Saltejat d'espinacs i cigrons.</p> <p>Lluç a la llimona</p> <p>Iogurt grec natural</p>	<p>Amanida de patates, pebrot verd saltejat i "varitas de cangrejo"</p> <p>Maduixes amb crema de formatge</p>	<p>Pollastre al forn amb hortalisses.</p> <p>Poma i pera al forn</p>
SOPAR	<p>Coliflor gratinada</p> <p>Pernil dolç amb una mica de pa.</p> <p>Poma</p>	<p>Hummus d'albergínia</p> <p>Ou passat per aigua</p> <p>Mató</p>	<p>Salmó amb verdures al forn</p> <p>Pinya</p>	<p>Amanida verda</p> <p>Filets de pit de Pavo amb salsa de iogurt</p> <p>Maduixes</p>	<p>Crema de carabassa</p> <p>Truita de patates</p> <p>Poma</p>	<p>Amanida Cesar</p> <p>Pera</p>	<p>Amanida de l'hort</p> <p>Sardines a la planxa</p> <p>Iogurt</p>

**MENÚ SETMANAL: LEIRE**

	<b>DILLUNS</b>	<b>DIMARTS</b>	<b>DIMECRES</b>	<b>DIJOURS</b>	<b>DIVENDRES</b>	<b>DISSABTE</b>	<b>DIUMENGE</b>
<b>DINAR</b>	<b>MONJETES AMB PATATES</b>  <b>TRUITA FRANCESA</b>  <b>PLATAN</b>	<b>AMANIDA DE FABES AMB ENCIAM I PERNIL</b>  <b>DAURADA A LA PLANXA</b>  <b>IOGURT</b>	<b>ESPAGUETIS PEBROT VERMELL I VERD, CEBA I PASTANAGA</b>  <b>BESUC AL FORN</b>  <b>MADUIXES</b>	<b>AMANIDA CESAR AMB ARRÓS INTEGRAL</b>  <b>PERA</b>	<b>LLENTIES AMB HORTALISSES</b>  <b>DAURADA</b>  <b>IOGURT</b>	<b>PATATA AMB MONJETA TENDRA</b>  <b>GAMBES</b>  <b>MELO</b>	<b>AMANIDA DE PASTA</b>  <b>VISTEC</b>  <b>SINDRIA</b>
<b>SOPAR</b>	<b>50 G DE PA ESPINACS SALTEXADES AMB ALL</b>  <b>POLLASTRE A LA LLIMONA</b>  <b>IOGURT</b>	<b>ARRÓS AMB VERDURES</b>  <b>LLUÇ ARREBOSSAT</b>  <b>POMA</b>	<b>AMANIDA AMB TOMAQUET</b>  <b>TRUITA DE PATATES</b>  <b>IOGURT NATURAL</b>	<b>CREMA DE CARBASO</b>  <b>SALMÓ A LA PLANXA</b>  <b>TARTA DE FORMATGE</b>	<b>TRINXAT DE COL I PATATA</b>  <b>LLUÇ AMB PATATES AL FORN</b>  <b>MANDARINA</b>	<b>AMANIDA</b>  <b>PA</b>  <b>OUS A LA MALLOQUINA</b>  <b>IOGURT</b>	<b>AMANIDA CESAR</b>  <b>PA</b>  <b>PERA</b>

**MENÚ SETMANAL: JEF**

	<b>DILLUNS</b>	<b>DIMARTS</b>	<b>DIMECRES</b>	<b>DIJOUS</b>	<b>DIVENDRES</b>	<b>DISSABTE</b>	<b>DIUMENGE</b>
<b>DINAR</b>	<b>OUS FREGITS AMB PATATES</b>  <b>TARONJA</b>	<b>CIGRONS ESTOFATS AMB OU DUR</b>  <b>IOGUR</b>	<b>LLUÇ ARREBOSSAT AMB ESPINACS SALTEJATS</b>  <b>MELÓ</b>	<b>ARRÓS A LA CUBANA</b>  <b>PRÉSSEC</b>	<b>LLENTIES ESTOFADES</b>  <b>SALMÓ A LA PLANXA</b>  <b>IOGUR DE LLIMÓ</b>	<b>GAMBES A LA PLANXA AMB PATATES</b>  <b>MANGO</b>	<b>AMANIDA DE L'HORT</b>  <b>ESPAGUETIS A LA BOLONYESA</b>  <b>FRUITA DE TEMPORADA</b>
<b>SOPAR</b>	<b>AMANIDA VERDA</b>  <b>POLLASTRE AL FORN</b>  <b>IOGUR</b>	<b>ARRÓS BLANC SALTEJAT AMB UN ALL</b>  <b>SALMÓ</b>  <b>FRUITA DE TEMPORADA</b>	<b>AMANIDA DE TOMÀQUET</b>  <b>TRUITA DE PATAT I CEBA</b>  <b>IOGURT GREC</b>	<b>MENESTRA DE VERDURES</b>  <b>FILETS DE POLLASTRE ARREBOSSATS</b>  <b>IOGURT DE MADUIXA</b>	<b>AMANIDA DE L'HORT</b>  <b>LLENGUADO A LA PLANXA</b>  <b>FRUITA DE TEMPORADA</b>	<b>CREMA DE CARBASSA O CARBASSÓ</b>  <b>GALL D'INDI A LA PLANXA</b>  <b>IOGUR DE MAZEDONIA</b>	<b>ENTREPÀ VEGETAL DE TONYINA, FORMATGE I ENCIAM</b>  <b>IOGURT DE COCO</b>

**MENÚ SETMANAL: MEDOUNE**

	<b>DILLUNS</b>	<b>DIMARTS</b>	<b>DIMECRES</b>	<b>DIJOUS</b>	<b>DIVENDRES</b>	<b>DISSABTE</b>	<b>DIUMENGE</b>
<b>DINAR</b>	<p><b>Amanida completa de tortel·linis amb mozzarella, ou, tomàquet i espinac i frescos</b></p> <p><b>Fruita de temporada</b></p>	<p><b>Pollastre al forn amb patates.</b></p> <p><b>Fruita de temporada</b></p>	<p><b>Abadejo al forn amb poma.</b></p> <p><b>Fruita de temporada</b></p>	<p><b>Amanida de lleties amb tonyina, pebrot vermell, ceba, ou dur i olives.</b></p> <p><b>logurt</b></p>	<p><b>Minestra de verdures</b></p> <p><b>Sardines a la planxa</b></p> <p><b>Fruita de temporada</b></p>	<p><b>Amanida de tomàquet</b></p> <p><b>Arròs senegalès (amb salmó)</b></p> <p><b>logrut</b></p>	<p><b>Amanida</b></p> <p><b>Espagueti a la carbonara de gall d'indi brasejat.</b></p> <p><b>Fruita de temporada</b></p>
<b>SOPAR</b>	<p><b>Gall d'indi guisat amb verduretes</b></p> <p><b>Fruita de temporada</b></p>	<p><b>Saltejat d'espinacs amb alls tendres</b></p> <p><b>Calamar a la planxa</b></p> <p><b>Fruita de temporada</b></p>	<p><b>Col i patata bullida</b></p> <p><b>Ou passat per aigua</b></p> <p><b>logurt</b></p>	<p><b>Amanida de pasta amb tonyina</b></p> <p><b>Fruita de temporada</b></p>	<p><b>Patates i Fesolets bullides</b></p> <p><b>Iluç a la romana</b></p> <p><b>Fruita de temporada</b></p>	<p><b>Amanida Cesar amb encima, formatge, crostonets de pa fregit, pollastre a la planxa i ou dur.</b></p> <p><b>Fruita de temporada</b></p>	<p><b>Entrepà vegetal de gall d'indi</b></p> <p><b>iogurt</b></p>



**MENÚ SETMANAL: MIREIA**

	<b>DILLUNS</b>	<b>DIMARTS</b>	<b>DIMECRES</b>	<b>DIJOUS</b>	<b>DIVENDRES</b>	<b>DISSABTE</b>	<b>DIUMENGE</b>
<b>DINAR</b>	<b>ESPINACS BULLITS</b>  <b>TRUITA DE PATATES</b>  <b>PERA</b>	<b>AMANIDA VERDA</b>  <b>LLENTIES ESTOFADES AMB COSTELLA</b>  <b>IOGURT</b>	<b>AMANIDA VERDA</b>  <b>ESPAGUETIS AMB TONYINA</b>  <b>POMA</b>	<b>ARRÓS AMB VERDURES</b>  <b>POLLASTRE A LA LIMONA</b>  <b>MADUIXES AMB NATA</b>	<b>CREMA DE CARABASSA</b>  <b>RAP A LA PLANXA</b>  <b>IOGURT</b>	<b>COLIFLOR BULLIDA AMB PATATES</b>  <b>CALAMARS ARREBOSSATS</b>  <b>FRUITA</b>	<b>MACARRONS AMB BEIXAMEL I FORMATGE</b>  <b>FILET DE VEDELLA A LA PLANXA</b>  <b>FRUITA</b>
<b>SOPAR</b>	<b>CIGRONS SALTEJATS AMB PERNIL</b>  <b>POLLASTRE A LA PLANXA</b>  <b>IOGURT</b>	<b>BLEDES BULLIDES</b>  <b>SALMÓ A LA PLANXA</b>  <b>PLATAN</b>	<b>MINESTRA DE VERDURES</b>  <b>OU PASSAT PER AIGUA</b>  <b>IOGURT</b>	<b>AMANIDA VERDA</b>  <b>LLUÇ AMB PATATES</b>  <b>IOGURT GREC</b>	<b>RAP BULLIT AMB PATATES I LLAURER.</b>    <b>FRUITA</b>	<b>AMANIDA DE L'HORT</b>  <b>OUS FARRATS AMB PATATES FREGIDES</b>  <b>IOGURT</b>	<b>TORRADETES AMB TOMÀQUET NATURAL I FORMATGE</b>  <b>AMANIDA VERDA</b>  <b>FRUITA</b>



**MENÚ SETMANAL: SANDRA**

	<b>DILLUNS</b>	<b>DIMARTS</b>	<b>DIMECRES</b>	<b>DIJOUS</b>	<b>DIVENDRES</b>	<b>DISSABTE</b>	<b>DIUMENGE</b>
<b>DINAR</b>	<b>Amanida</b>  <b>Ous farcits de carn</b>  <b>Poma</b>	<b>Coliflor amb patates gratinada.</b>  <b>Gall d'indi a la planxa</b>  <b>logurt amb cereals</b>	<b>Raviolis amb caldo de verdures i xampinyons</b>  <b>Llobarro a la llimona</b>  <b>Poma</b>	<b>Arròs amb verduretes</b>  <b>Lluç arrebossat</b>  <b>logurt</b>	<b>Puré de verdures</b>  <b>Pollastre al forn</b>  <b>logurt natural</b>	<b>Amanida de l'hort</b>  <b>Albergínies al forn</b>  <b>Pera</b>	<b>Amanida de tomàquet</b>  <b>Espaguetis a la bolonyesa</b>  <b>Meló</b>
<b>SOPAR</b>	<b>Pizza de verdures amb pernil i/o tonyina</b>  <b>Got de llet</b>	<b>Arròs amb samfaina</b>  <b>Calamar a la planxa</b>  <b>Got de llet</b>	<b>Amanida de l'hort</b>  <b>Truita de patates.</b>  <b>Fruita: mango</b>	<b>Amanida de pasta amb tonyina i "palitos de cangrejo"</b>  <b>Fruita: mandarines</b>	<b>Coliflor bullida</b>  <b>Seitons fregits</b>  <b>Fruita: poma</b>	<b>Amanida Cesar</b>  <b>logurt</b>	<b>Amanida grega amb formatge feta</b>  <b>Pa</b>  <b>logurt</b>

*Bon profit!!*