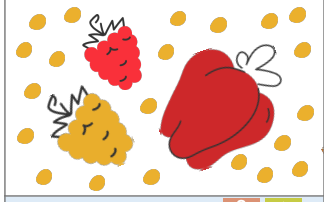
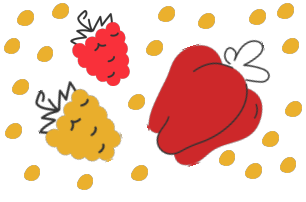
Menu Mai 2023

1	2 Dia de la Magia	3	4	5
	Haricots verts bio sautés aux pommes de terre Cordon bleu de dinde et fromage aux pommes au four Salade composée Glace magique	Salade Grèque Ragoût de haricots blancs et côtes de porc de «La Garrotxa» Salade composée	Pâtes bio aux légumes Poisson du jour selon le marché (merlu, saumon ou moru) avec ratatouille de poivrons Salade composée Fruits	Riz bio à la sauce Napolitaine Omelette au gratin de courgettes Salade composée Fromage
8	**9**	**10**	**11**	**12**
Jardinière de légumes Boulettes de viande "La Garrotxa" avec couscous bio complet Salade composée Yaourt	Crème de poireaux/vichyssoie Dés de poulet sauce carotte et riz blanc bio Salade composée Fruits	Aubergine à la ratatouille Rond de boeuf de "La Garrotxa" avec pommes de terre au four Salade composée Fromage	Pâtes bio au beurre Poisson du jour selon le marché (merlu, saumon ou moru) avec tomate rôtie et oignon Salade composée Fruits	Soupe de légumes aux pois chiches Pizza Margherita et sauté d'artichauts Salade composée Fruits
15	**16**	**17**	**18**	**19**
Riz bio cantonnais Filet de porc mijoté de « la Garrotxa » avec sanfaina Salade composée Fruits	Soupe de tomates/gazpacho Blanc de poulet aux herbes de Provence avec pommes de terre Salade composée Fruits	Lentilles bio Poisson du jour selon le marché (merlu, saumon ou cabillaud) avec carottes épicées Salade composée		
22	**23**	**24**	**25**	**26**
Brocoli avec haricots blancs Steack haché de "La Garrotxa" avec frites Salade composée Fruits	Crème de courgettes Filet de poulet au curry et riz bio Salade composée Fromage	Salade de légumes Trinxat de la Cerdanya Salade assortie Fruits	Risotto bio aux asperges et aux champignons Poisson du jour selon le marché (merlu, saumon ou moru) avec poivrons italiens au four Salade composée Yaourt	Soupe de légumes avec pâtes bio Omelette aux pommes de terre, légumes Salade composée Fruits
29	**30**	**31**	**1**	**2**
Gratin de chou-fleur Ragoût de boeuf "La Garrotxa" avec riz brun Salade composée Fruits	Salade tropicale Cuisse de poulet cuit au four avec du citron et du romarin et des petits pois bio Salade variée Yaourt	Pâtes bio à la sauce pesto Escalope à la Milanaise avec tomates à l'ail Salade variée Fruits	Salade Russe Poisson du jour selon le marché (merlu, saumon ou moru) Sauté de champignons Salade variée Fruits	Sauté de haricots verts bio Macaronis à la bolognaise végétarienne Salade mixte Fromage

Savez-vous que...

Les légumes secs sont une source de fibres alimentaires, de protéines et d'acides aminés essentiels. Ils sont également pauvres en graisses et ont un faible indice glycémique.

Journée magique

Mardi 2 mai

Nous serons accompagnés d'un magicien, trop Cool !

Nos mueve la ilusión de alimentar y educar a miles de niños y niñas en hábitos de alimentación saludable

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole he comido como primero...		Para cenar puedo comer como primero...
verdura	>	pasta/arroz
pasta/arroz	>	verdura
legumbres	>	verdura o pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...		Para cenar puedo comer como segundo...
huevo	>	carne o pescado
pescado	>	huevo o carne
legumbres	>	verdura o huevo

POSTRE

fruta o lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

VERNTALLAT
COOPERATIVA DE LA VALL D'EN BAS

PRODUCTO DE PROXIMIDAD · FUENTE DE PROTEÍNA VEGETAL · PRODUCTO DE TEMPORADA · PRODUCTO ECOLÓGICO · PESCA SOSTENIBLE · DENOMINACIÓN DE ORIGEN