

nyam - nyam



primavera
2015

Menú elaborat per dietistes - nutricionistes de l'Institut d'assessorament dietètic i nutricional

1

2

3

4

5

7 al 10 d'abril
11 al 15 de maig
15 al 19 de juny

13 al 17 d'abril
18 al 22 de maig

20 al 24 d'abril
25 al 29 de maig

27 al 30 d'abril
1 al 5 de juny

4 al 8 de maig
8 al 12 de juny

dilluns

Amanida d'arròs
Croquetes de pernil amb enciam, pastanaga ratllada i olives
Fruita del temps

Tallarines amb sofregit de tonyina
Truita amb formatge, amb enciam i pastanaga ratllada
Fruita del temps

Verdura i patata saltejada amb bacó
Peix al forn amb salsa de tomàquet casolana
Fruita del temps

Crema de pastanaga
Truita de patata amb enciam, ceba i cogombre
Fruita del temps

Amanida tropical amb espirals
Truita amb pernil i tomàquet provençal
Lacti sostenible

dimarts

Sopa de peix
Mandonguilles de vedella amb salsa de tomàquet
Fruita del temps

Crema de verdures
Bacallà amb samfaina
Fruita del temps

Amanida de pasta
Lluç arrebossat amb maionesa i tomàquet a daus
Lacti sostenible

Empedrat de mongeta blanca
Botifarra al forn amb enciam i tomàquet
Lacti sostenible

Arròs amb sofregit casolà
Peix a la planxa amb enciam i blat de moro
Fruita del temps

dimecres

Mongeta verda amb patata
Peix al forn amb enciam, tomàquet i pastanaga
Fruita del temps

Amanida de patata
Salsitxes de porc amb enciam i blat de moro
Lacti sostenible

Arròs amb tomàquet
Hamburguesa vedella a la planxa amb carbassó
Fruita del temps

Espaguetis ecològics bolonyesa
Tronc de lluç al forn amb llit de ceba
Fruita del temps

Ensaladilla russa
Hamburguesa de pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

dijous

Macarrons ecològics amb tomàquet i formatge
Pollastre a la planxa amb enciam cogombre i olives
Fruita del temps

Llenties ecològiques casolanes
Peix a la planxa amb enciam de colors
Fruita del temps

Sopa de pasta ecològica
Guixa de pollastre amb patates fregides
Fruita del temps

Verdures tricolor
Estofat de gall dindi amb salsa de xampinyons
Fruita del temps

Llenties ecològiques amb verdures
Filet de llenguadina al forn amb llit de ceba i tomàquet
Fruita del temps

divendres

Mongetes estofades amb verdures
Truita francesa amb amanida variada
Lacti sostenible

Paella de verdures
Nuggets de pollastre amb enciam i tomàquet
Fruita del temps

Amanida de cigrons
Ous durs amb sofregit
Fruita del temps

Amanida d'arròs Cruixents de tonyina amb enciam de colors
Fruita del temps

Crema de verdures
Llom arrebossat amb xips
Fruita del temps



c/ Hernán Cortés, 2 - 08018 Barcelona (El Clot)
Tel. i Fax 932 317 290

associacio@xino-xano.org
www.xino-xano.org

Xino-Xano aposta per un menú de qualitat a l'escola. Reducció de fregits i carns vermelles 1cop /15 dies. Més quantitat de peix al menú (2 dies/setmana). Productes de proximitat i de temporada.

*El menú dels dilluns es passarà als dimarts en cas de que el primer dia de la setmana sigui festiu. Les fruites de temporada que s'oferiran són: poma, síndria, meló, préssec, pera, nectarina, plàtan, kiwi i maduixes. Els lactis que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre. Cada setmana hem introduït al menú una fruita i un producte ecològic, certificats pel CCPAE.

nyam - nyam



primavera
2015

Menú elaborat per dietistes - nutricionistes de l'Institut d'assessorament dietètic i nutricional



1

7 al 10 d'abril
11 al 15 de maig
15 al 19 de juny

dilluns

Cintes amb nata líquida i xampinyons
Calamars a la planxa amb escarola i tomàquet
Fruita de temporada

2

13 al 17 d'abril
18 al 22 de maig

Pèsols amb patata i pernil
Llonza de porc a la planxa amb canonges
Quallada amb mel

3

20 al 24 d'abril
25 al 29 de maig

Arròs tres delícies
Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet provençal
Fruita de temporada

4

27 al 30 d'abril
1 al 5 de juny

Arròs amb tomàquet
Salmó a la graella amb pastanaga juliana
Fruita de temporada

5

4 al 8 de maig
8 al 12 de juny

Espàrrecs verds a la graella
Botifarra de porc amb patata al caliu
Fruita de temporada

dimarts

Cuscús amb verdures
Trita de formatge amb enciam i cogombre
Iogurt amb fruites

Arròs amb verdures i daus de gall dindi
Remenat d'ou i salsa de tomàquet
Fruita de temporada

Purè de carbassó
Cassoleta de lleties amb verduretes i xoriç
Fruita de temporada

Sopa de sèmola amb daus de verdures
Aletes de pollastre al forn amb patates fregides
Fruita de temporada

Espinacs a la crema
Escalopa de vedella amb guarnició de cuscús
Fruita de temporada

dimecres

Amanida de llegum
Rotllets calents de pernil i formatge
Fruita de temporada

Espirals amb verduretes
Pollastre arrebossat amb tomàquets xerri
Fruita de temporada

Bledes amb patata
Llom de porc arrebossat amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Amanida de patata
Trita de formatge amb tomàquet al forn
Broquetes de fruita de temporada

Gaspatxo amb pa torrat
Lasanya de verdures
Macedònia de fruita de temporada

dijous

Crema tèbia de porros (Vichyssoise)
Llibret de llom amb tomàquet amanit
Fruita de temporada

Bròquil amb patata
Conill a l'allet amb enciam i olives
Fruita de temporada

Amanida d'arròs integral
Trita d'albergínia amb tomàquet amanit
Iogurt de fruites

Tallarines amb verdures
Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàquet
Fruita de temporada

Arròs amb carbassó i ceba
Gall dindi al forn amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada

divendres

Arròs integral amb verdures
Emperador a la planxa amb enciam
Maduixes amb suc de taronja

Amanida de pasta
Orada a la sal amb patata al caliu
Macedònia de fruita del temps

Amanida verda amb fruits secs i blat de moro
Biquini de pernil i formatge
Fruita de temporada

Amanida grega (tomàquet, formatge fresc i orenga)
Paninis de pernil i xampinyons
Batut de fruites

Amanida de l'hort
Empanada de tonyina
Fruita de temporada



c/ Hernán Cortés, 2 - 08018 Barcelona (El Clot)
Tel. i Fax 932 317 290

associacio@xino-xano.org
www.xino-xano.org