



Vespella d'Esplai – Vespella Serveis Educatius
Mas Castañé, s/n – Gurb
Tel. i fax: 93 889 15 94 – 93 886 18 29

(Menús curs 2010-11)

Àrea d'Educació
Carrer de Ramon d'Abadal i de Vinyals
núm. 5, 3a. planta. 08500 Vic
Tel. 93 883 41 23 Fax 93 889 56 32
E-mail: ensenyament@ccosona.cat
Web: www.ccosona.cat

menús 1r. trimestre

SETMANA	DILLUNS	DIMARTS	DIJOUS
7/9/10 – 10/9/10 27/9/10-1/10/10 18/10/10-22/10/10 8/11/10-12/11/10 29/11/10-3/12/10 20/12/10 – 23/12/10	Espaguetis tricolor amb tomàquet i formatge ratllat Croquetes de pollastre amb tomàquet i olives Fruita del temps	Mongetes seques amb oli d'oliva Llom al forn amb salsa de xampinyons Fruita del temps	Crema de carbassó, amb rostes de pa Truita de patata i ceba amb amanida d'enciam i tomàquet logurt natural Danone
13/9/10-17/9/10 4/10/10-8/10/10 25/10/10-29/10/10 15/11/10-19/11/10 7/12/10-10/12/10	Patata i pèsol amb oli d'oliva Hamburguesa mixta planxa amb ceba confitada Fruita del temps	Fideuà Raves de calamar amb amanida d'enciam i tomàquet logurt de llimona Danone	Llenties estofades amb verdures Pollastre al forn amb pebrot vermell i ceba Fruita del temps
20/9/10-24/9/10 11/10/10-15/10/10 2/11/10-5/11/10 22/11/10-26/11/10 13/12/10-17/12/10	Arròs amb salsa de tomàquet Pit de gall d'indi a la planxa amb all i julivert i patates fregides Fruita del temps	Cigrons amb oli d'oliva Lluç cruixent amb llimona Fruita del temps	Mongeta tendra i patata amanit amb oli d'oliva Mandonguilles guisades amb verdures Flam de la fageda d'en Jordà

- En tots els menús s'inclou pa blanc i aigua de la xarxa
- Us proposem uns menús de sopars equilibrats, complementaris amb els nostres menús de dinar, a la part de darrera del full. També podeu consultar a la pàgina web www.vespella.com una proposta de dieta equilibrada setmanal complementària amb els nostres menús.
- Menús elaborats per Judit Vallier – Diplomada en Nutrició humana i Dietètica N°ACDN – 1622
- Única i excepcionalment pot variar, en algun cas, el tipus de cuinat, mai les matèries primeres que componen els menús.
- La fruita del temps s'anirà variant en funció de les opcions de temporada: préssec, poma, pera, plàtan, kiwi, síndria, raïm, mandarina, taronja...