



Menú escolar: què menjarem?

Febrer 2019

(Calendari escolar genèric. No inclou les festes locals i de lliure elecció del centre)

Dilluns

4

Espaguetis a la napolitana amb formatge ratllat
Croquetes de cigrons casolanes
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...

Sopa de meravella
Llenguado a la planxa amb pebrot escalivat
Fruita de temporada

Dimarts

5

Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn
Hamburguesa de vedella a la planxa
Patates rosses
Fruita de temporada

i per sopar...

Espinacs amb patata
Formatge fresc amb cogombre i torradetes amb olivada
Fruita de temporada

Dimecres

6

Mongetes seques estofades amb pastanagues
Truita de patata i ceba
Rodanxetes de tomàquet i olives negres amanit amb oli d'oliva i orenga
logurt natural

i per sopar...

Salmó a la papillota amb pastanaga, carbassó i moniato
Fruita de temporada

Dijous

7

Mongeta tendra amb patata
Pollastre rostit amb xampinyons
Rodanxes de taronja amb suc

i per sopar...

Brots variats amb orellanes i panses
Pinxo de daus de porc i pinya
Fruita de temporada

Divendres

8

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Filet de lluç amb ceba, all i lloret al forn
Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...

Pa integral amb tomàquet
Truita de carbassó
Fruita de temporada

11

Pèsols guisats amb patates
Cuixa de pollastre a la planxa
Enciams variats amanits amb raves i tomàquet verd
Fruita de temporada

i per sopar...

Quinoa amb verdures i fruits secs
Fruita de temporada

12

Fideuà (sípia i gambes) amb allioli
Filet de lluç al forn amb verdures
Fruita de temporada

i per sopar...

Mongeta verda saltada amb allet
Remenat d'ou i porro
Fruita de temporada

13

Arròs amb verdures
Mandonguilles de vedella a la jardinera
Fruita de temporada

i per sopar...

Sípia a la planxa amb amanida variada i blat de moro
Mel i mató

14

Llenties estofades
Truita de formatge
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres
Fruita de temporada

i per sopar...

Trinxat de la Cerdanya
Formatge fresc
Fruita de temporada

15

Bròquil i pastanagues amb patata
Filet de gall dindi arrebossat
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga
logurt natural

i per sopar...

Hummus amb dips vegetals
Xampinyons saltats amb gambetes
Fruita de temporada

18

Patates gratinades al forn
Calamars a la romana
Enciams variats amanits amb tomàquet verd i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...

Verdures al vapor
Truita a la francesa
Fruita de temporada

19

Crema de pastanaga i carbassa amb rostes de pa al forn
Estofat de pollastre amb guarnició d'arròs blanc
Fruita de temporada

i per sopar...

Bastonets de cogombre amb salsa de logurt
Orada al forn amb carbassó i patata al caliu
Fruita de temporada

20

Brou de carn amb galets
Llom de salmó al forn amb oli d'oliva i anet
Enciams variats amanits amb raves i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...

Arròs amb verdures i mongeta blanca
Tomàquets cirerols amanits amb ruca
logurt amb anacards

21

Mongeta tendra amb patata
Canelons gratinats amb beixamel
Fruita de temporada

i per sopar...

Flamet de quinoa, ou dur i salsa de tomàquet
Fruita de temporada

22

Llenties estofades amb arròs
Truita de bacallà
Rodanxetes de tomàquet i olives verdes amanit amb oli d'oliva i orenga
logurt natural

i per sopar...

Mini pizzas d'albergínia i mozzarella
Broquetes de rap, gamba, carbassó i tomàquet
Fruita de temporada

25

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Filet de gall dindi a la planxa
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...

Crema de pèsols
Hamburguesa vegetal
Fruita de temporada

26

Coliflor amb patata
Bacallà a la romana
Enciams variats amanits amb col llombarda i api
Fruita de temporada

i per sopar...

Sopa de lletres
Vedella amb salsa de verdures
Fruita de temporada

27

Cigrons estofats amb espinacs
Truita de patata i ceba
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i olives negres
Fruita de temporada

i per sopar...

Vichyssoise
Pit de pollastre al curri
Fruita de temporada

28

DINAR SOMIATRUITES

i per sopar...

Tomàquets amb mozzarella
Sardines al forn
Torrades integrals amb olivada
Fruita de temporada

1 Març

DINAR AMAGAT

i per sopar...

Cabdells amb vinagreta
Truita de formatge
Fruita de temporada

4

Arròs, llenties, cigrons i mongetes seques ecològics.



Producte làctic



Empresa sostenible

Menús supervisats per Silvia Gutiérrez Dietista-Nutricionista col.nºCAT000636