

## MENÚ MARÇ CURS 2020-2021

DILLUNS					DIMARTS					DIMECRES					DIJOUS					DIVENDRES				
1			2			3			4			5												
Mongeta verda bullida amb patata			Cigrons estofats amb verdures			Arròs amb verdures			Crema de carbassa i porros			Fideus a la cassola amb pollastre i verdures												
Truita de formatge amb amanida variada			Croquetes de bacallà amb amanida variada			Gall d'indi amb ceba confitada			Pollastre al forn amb patates i verdures			Salsitxa de frankfurt amb amanida variada												
Fruita del temps			Fruita del temps			Fruita del temps			Fruita del temps			Làctic												
8			9			10			11			12												
Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba			Minestra de verdures amb patates			Espirals amb salsa de tomàquet i samfaina			Crema de verdures variades de temporada			Sopa de brou amb pasta menuda												
Lluç al forn amb amanida variada			Truita de pernil dolç amb tomàquet amanit			Gall d'indi amb xampinyons saltejats			Botifarra amb mongetes seques i amanida variada			Tires de pollastre milanesa amb amanida variada												
Fruita del temps			Fruita del temps			Fruita del temps			Fruita del temps			Làctic												
15			16			17			18			19												
Llenties guisades amb verdures			Espaguetis a la carbonara amb formatge ratllat			Crema de pastanaga i porro			Arròs tres delícies: pèsols, pastanaga, pernil			Mongeta verda bullida amb patata												
Truita de tonyina amb enciam i tomàquet			Lluç al forn amb verduretes			Pollastre al forn amb patata i ceba			Gall d'indi al forn amb verdures saltejades			Mandonguilles de vedella casolanes a la jardinera												
Fruita del temps			Fruita del temps			Fruita del temps			Fruita del temps			Làctic												
22			23			24			25			26												
Verdura tricolor amb patata			Crema de carbassó i porro			Sopa de brou amb fideus			Cigrons saltejats amb verdures			Arròs amb sofregit i samfaina casolana												
Lluç a la romana amb tomàquet amanit			Gall d'indi rostit amb patates			Truita de patates i ceba amb enciam i tomàquet			Pollastre al forn amb amanida variada			Hamburguesa de vedella amb amanida variada												
Fruita del temps			Fruita del temps			Fruita del temps			Fruita del temps			Làctic												

\* Setmanalment el postre làctic serà un iogurt o un actimel i un cop al mes serà flam o natilles.

\* A cada àpat se serveix aigua i pa.

\* **RECORDEU: BELLUGUEU-VOS! FEU ACTIVITAT FÍSICA DIÀRIAMENT.**



A la nostra escola, les cuineres elaboren tots els àpats amb productes frescos de proximitat i de temporada.

Els menús estan planificats i revisats per la

Sonia Villegas i la Marta Codina,

**DIETISTES – NUTRICIONISTES**