

MENÚ ABRIL 24 ESCOLA CATALUNYA

MONITÀULA

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
SETMANA SANTA	ESPIRALS CARBONARA LLUÇ AL FORN AMB VERDURETES FRUITA DE TEMPORADA	MONGETES SEQUES AMB ALL I JULIVERT TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	BRÒQUIL AMB PATATA GALL DINIDI A LA MILANESA AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS INTEGRAL A LA NAPOLITANA HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA CAMEL.LITZADA IOGURT NATURAL
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
VICHYSOISSE DE PORRO I PATATA AMB CROTONETS LLUÇ A LA ROMANA ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS 3 DELÍCIES TRUITA DE TONYINA AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	GRAELLADA DE VERDURES MACARRONS DE L'ÀVIA AMB SALSITXES FRUITA DE TEMPORADA	CIGRONS SALTEJATS AMB VERDURETES HAMBURGUESA VEGETAL AMB ENCIAM, COGOMBRE PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	MONGETA TENDRA AMB PATATA POLLASTRE A LA CASSOLA AMB ALBERGÍNIA I CARBASSÓ IOGURT NATURAL
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
LLENTIES ESTOFADES ROTLLETS PRIMAVERA AMB TOMÀQUET I ENCIAM FRUITA DE TEMPORADA	TRICOLOR DE VERDURES AMB PATATA POLLASTRE AL FORN AMB LLIMONA I ROMANÍ IOGURT NATURAL	CREMA DE PASTANAGA I CEBA AMB CROSTONETS PAELLA A LA MARINERA AMB SÍPIA I VERDURETES FRUITA DE TEMPORADA	AMANIDA DE PASTA AMB BLAT DE MORO, TOMÀQUET I PASTANAGA TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM FRUITA DE TEMPORADA	SOPA DE VERDURES BACALLÀ AMB SAMFAINA FRUITA DE TEMPORADA
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
MONGETA VERDA AMB PATATA SEITONS ARREBOSSATS AMB ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	CIGRONS AMB SALSETA DE TOMÀQUET BOTIFARRA AL FORN AMB XAMPINYONS FRUITA DE TEMPORADA	SOPA DE BROU AMB PASTA MENUADA TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRE IOGURT NATURAL	ENSALADILLA RUSSA AMB MAIONESA LLOM ROSTIT AMB CEBA CAMEL.LITZADA FRUITA DE TEMPORADA	DIA LLIURE DISPOSICIÓ
DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
ESPAGUETTIS AMB TOMÀQUET TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM, COGOMBRE I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	BLEDES AMB PATATA POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM, PASTANAGA I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA			

SABIES QUÈ?

Els fruits secs són un aliment enèrgic de qualitat, ric en greix insaturat, proteïnes i fibra. Amb propietats antioxidants (vitamina E), aportació de vitamina B i sals minerals com fòsfor, magnesi, coure i ferro

SI DINEM LLEGUMS O FÈCULES PODEM SOPAR VERDURES CUITES HORTALISSES CRUES

SI DINEM VERDURES PODEM SOPAR FÈCULES

SI DINEM OUS PODEM SOPAR CARN O PEIX

SI DINEM CARNS PODEM SOPAR OUS O PEIX

SI DINEM PEIX PODEM SOPAR CARNS O OUS

SI DINEM FRUITA PODEM SOPAR LÀCTICS O FRUITA

SI DINEM LÀCTICS PODEM SOPAR FRUITA

Fruita de temporada: pera, poma, plàtan, mandarina. Acompanyament de pa. Amanides amb oli d'oliva. Els àpats són de consum diari Temperatura conservació plat calent: 63°C. Temperatura conservació plat fred: 8°C. PEIX SEGONS MERCAT MENÚ ELABORAT SEGONS DIRECTRIUS DE LA GENERALITAT DE CATALUNYA MENÚ CONSENSUAT AMB AFA

Els menús estan realitzats i revisats per la Sonia Villegas i la Marta Codina, DIETISTES - NUTRICIONISTES col·legiades: CAT000796

