

MENÚ SENSE LÀCTICS - MARÇ 24 ESCOLA CATALUNYA

MONITÀULA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES 1
				BLEDES AMB PATATA POLLASTRE A L'ALLET AMB VERDURETES IOGURT SOIA
DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
TRICOLOR DE VERDURES GALL DINDI AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	CIGRONS ESTOFATS LLUÇ ARREBOSSAT AMB ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA	SOPA DE VERDURES SALSITXES DE POLLASTRE AMB SAMFAINA IOGURT SOIA	MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET FALAFEL AMB SALSA DE IOGURT FRUITA DE TEMPORADA
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
BLEDES AMB PATATA POLLASTRE AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	GUISAT DE LLENTIES AMB PASTANAGA I PORRO LASSANYA D'ALBERGÍNIA I VERDURES AMB TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA	ESPAGUETTIS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA ABADEJO A LA BASCA FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS AMB TOMÀQUET TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM BLAT DE MORO I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA	SOPA DE PASTA LLOM ROSTIT AMB BOLETS IOGURT SOIA
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA MEDALLONS DE LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS A LA MILANESA TRUITA DE TONYINA AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	OFEGAT DE PÈSOLS AMB CEBA I PATATA BOTIFARRA AL FORN AMB XAMPINYONS FRUITA DE TEMPORADA	MONGETA BLANCA AMB ALL I JULIVERT HAMBURGUESA VEDELLA AL FORN AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES IOGURT SOIA	SOPA DE PASTA POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
SETMANA SANTA	SETMANA SANTA	SETMANA SANTA	SETMANA SANTA	SETMANA SANTA

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 CARN
 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: 65°C. Temperatura conservació plat fred: 8°C. PEIX SEGONS MERCAT

MENÚ ELABORAT SEGONS DIRECTRIS 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

