

MENÚ SENSE OU - MARÇ 24 ESCOLA CATALUNYA

MONITÀULA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES 1
				BLEDES AMB PATATA POLLASTRE A L'ALLET AMB VERDURETES IOGURT NATURAL
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 LLOM A LA PLANXA 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 NATURAL	MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET FALAFEL AMB SALS DE IOGURT FRUITA DE TEMPORADA
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
BLEDES AMB PATATA FINGERS DE POLLASTRE AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	GUISAT DE LLENTIES AMB PASTANAGA I PORRO LASSANYA DE VERDURES FRUITA DE TEMPORADA	ESPAGUETTIS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA ABADEJO A LA BASCA FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS AMB TOMÀQUET GALL DINDI A LA PLANXA AMB ENCIAM BLAT DE MORO I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA	SOPA DE PASTA LLOM ROSTIT AMB BOLETS IOGURT NATURAL
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 GALL DINDI A LA PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	OFGAT 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 NATURAL	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 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: 65°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

