

# MENÚ SENSE PORC MARÇ 24 ESCOLA CATALUNYA

MONITÀULA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES 1
				BLEDES AMB PATATA POLLASTRE A L'ALLET AMB VERDURETES IOGURT NATURAL
DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOURS 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 A LA ROMANA 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	DIJOURS 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 TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM BLAT DE MORO I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA	SOPA DE PASTA GALL DINDI A LA PLANXA AMB BOLETS IOGURT NATURAL
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOURS 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	OFGAT DE PÈSOLS AMB CEBA I PATATA SALSITXES DE POLLASTRE AL FORN AMB XAMPINYONS FRUITA DE TEMPORADA	MONGETA BLANCA AMB ALL I JULIVERT HAMBURGUESA VEGETAL 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	DIJOURS 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

