

MENÚ NO PORC FEBRER 25 ESCOLA CATALUNYA

DILLUNS 3		DIMARTS 4		DIMECRES 5		DIJOUS 6		DIVENDRES 7	
	TRICOLOR DE VERDURES CANELONS AMB BEIXAMEL FRUITA DE TEMPORADA		ARRÒS AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM, COGOMBRE I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA		ESTOFAT DE MONGETA BLANCA CALAMARS A LA ROMANA AMB ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO IOGURT NATURAL		SOPA DE PASTA SALSITXES DE POLLASTRE AMB PISTO D'HORTALISES FRUITA DE TEMPORADA		FESTIU
DILLUNS 10		DIMARTS 11		DIMECRES 12		DIJOUS 13		DIVENDRES 14	
	BLEDES AMB PATATA FINGERS DE POLLASTRE AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA		GUISAT DE LLENTIES AMB PORRO I PASTANAGA LASSANYA DE VERDURES FRUITA DE TEMPORADA		ESPAGUETIS INTEGRALS A LA NAPOLITANA ABADEJO AL FORN A LES FINES HERBES FRUITA DE TEMPORADA		SOPA DE VERDURES POLLASTRE AMB CEBA CAREMEL.LITZADA IOGURT DE MADUIXA		PAELLA MARINERA TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM, BLAT DE MORO I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA
DILLUNS 17		DIMARTS 18		DIMECRES 19		DIJOUS 20		DIVENDRES 21	
	MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA SEITONS AMB ENCIAM, COGOMBRE I PEBROT FRUITA DE TEMPORADA		OFEGAT DE PÈSOLS AMB PATATA I CEBA BOTIFARRA DE POLLASTRE AL FORN AMB SAMFAINA FRUITA DE TEMPORADA		MONGETA BLANCA AMB PICADA D'ALL I JULIVERT HAMBURGUESA VEGETAL AMB ENCIAM,TOMÀQUET I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA		ARRÒS MELÓS DE PEIX REMENAT D'OU AMB ENCIAM, OLIVES I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA		SOPA DE PASTA POLLASTRE AL FORN AMB XAMPINYONS IOGURT NATURAL
DILLUNS 24		DIMARTS 25		DIMECRES 26		DIJOUS 27		DIVENDRES 28	
	LLENTIES AMB CARBASSA I PORRO PILOTES VEGETALS AMB SALS DE TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA		CREMA DE COLIFLOR AMB CROSTONS GALL D'INDI AMB PATATES FREGIDES FRUITA DE TEMPORADA		ARRÒS A LA CASSOLA TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM,COGOMBRE I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA		MONGETA VERDA AMB PATATA HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB ENCIAM, PEBROT I PASTANAGA IOGURT NATURAL		FIDEUA DE PEIX SALMÓ AL FORN AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA
DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	

Fruita de temporada: pera, poma, plàtan, mandarina,taronja. 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

MONITÀULA

SABIES QUÈ?

Els fruits secs són un aliment enèrgetic 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 CARN O OUS

SI DINEM FRUITA
PODEM SOPAR LÀCTICS O FRUITA

SI DINEM LÀCTICS
PODEM SOPAR FRUITA



