

# MENÚ NO OU - MARÇ 25 ESCOLA CATALUNYA

MONITÀULA

DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7
FESTA LLIURE DISPOSICIÓ	Bledes amb patata Mandonguilles a la Jardinera Fruita de temporada	Espirals al pesto suau Lluç a la Basca Fruita de temporada	Cigrons estofats amb verduretes Gall dindi a la planxa amb enciam, pastanaga i blat de moro Fruita de temporada	Crema de verdures de temporada amb crostons Pollastre a l'allet amb bolets logurt de maduixa
DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
Tricolor de verdures Estofat de gall dindi Fruita de temporada	Arròs Milanesa de verdures Llom a la planxa amb enciam, cogombre i pastanaga Fruita de temporada	Estofat de lleties amb verdures Calamars a la Romana amb enciam, tomàquet i blat de moro logurt natural	Sopa de pasta Salsitxes de pollastre amb pisto d'hortalises Fruita de temporada	Crema de pastanaga amb crostons Macarrons integrals amb bolonyesa de soia Fruita de temporada
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
Bròquil amb patata Fingers de pollastre sense ou amb enciam, tomàquet i olives Fruita de temporada	Guisat de lleties amb porro i pastanaga Lassanya de verdures Fruita de temporada	Espaguettis integrals a la Carbonara Abadejo al forn a les fines herbes amb cogombre i olives Fruita de temporada	Sopa de verdures Llom amb ceba caramel.litzada logurt de maduixa	Paella marinera Gall dindi a la planxa amb enciam, blat de moro i cogombre Fruita de temporada
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
Macarrons integrals a la Napolitana Seitons sense ou amb enciam,cogombre i pebrot Fruita de temporada	Ofegat de pèsols amb patata i ceba Botifarra al forn amb samfaina Fruita de temporada	Mongeta blanca amb all i julivert Hamburguesa vedella amb enciam, tomàquet i olives Fruita de temporada	Arròs amb sofregit de tomàquet i verdures Lluç a la planxa amb enciam,olives i pastanaga Fruita de temporada	Sopa de pasta Pollastre al forn amb xampinyons Fruita de temporada
DILLUNS 31	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Lleties amb carbassa i porro Gall dindi amb salsa de tomàquet 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, 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

