

MENÚ FEBRER 2018

Menús controlats per dietista-nutricionista col·legiada CAT/001186

ESCOLA XXV OLIMPIADA

	De l'1 al 2 de febrer	Del 5 al 9 de febrer	Del 12 al 16 de febrer	Del 19 al 23 de febrer	Del 26 al 28 de febrer
DILLUNS		CREMA DE CARBASSA	ESPIRALS AMB TOMÀQUET	SOPA D'ESTRELLETES	LLENTIES AMB VERDURES
		POLLASTRE AL FORN Amb patates xips	HAMBURGUESA DE VEDELLA amb enciam i pastanaga	CROQUETES DE BACALLÀ amb enciam i tomàquet	TRUITA DE CARBASSÓ Amb enciam i olives
		Pa i fruita del temps Sopar: arròs i ou	Pa i fruita del temps Sopar: verdura i peix blanc	Pa i fruita del temps Sopar: verdura i carn blanca	Pa i fruita del temps Sopar: verdura i peix blanc
DIMARTS		RAVIOLIS A LA NAPOLITANA	CIGRONS ESTOFATS	ARRÒS A LA MILANESA	CREMA D'ESPINACS AMB FORMATGE
		CROQUETES DE PERNIL amb enciam i olives	GALL D'INDI AMB LLIMONA Amb enciam i tomàquet	POLLASTRE ROSTIT Amb tomàquet al forn	POLLASTRE GUISAT AL ROMANÍ Amb enciam i pastanaga
		Pa i fruita del temps Sopar: verdura i carn blanca	Pa i fruita del temps Sopar: verdura i ou	Pa i fruita del temps Sopar: verdura i ou	Pa i fruita del temps Sopar: arròs i llegum
DIMECRES		MONGETES BLANQUES ESTOFADES	SOPA DE PASTA	CREMA DE VERDURES	MACARRONS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA
		TRUITA CAMPEROLA Amb enciam i pastanaga Pa i fruita del temps	LLUÇ AL FORN Amb enciam i olives Pa i fruita del temps	SALSITXES A LA PLANXA Amb enciam i tomàquet Pa i fruita del temps	LLUÇ AL FORN amb enciam i pastanaga
		Sopar: verdura i peix blanc	Sopar: verdura i llegum	Sopar: arròs i llegum	Pa i fruita del temps Sopar: verdura i ou
DIJOUS	SOPA AMB GALETS	ARRÒS AMB VERDURES	BROQUIL AMB PATATA	LLENTIES A LA RIOJANA	
	LLUÇ A LA ROMANA amb enciam i pastanaga	BOTIFARRA A LA PLANXA Amb enciam i tomàquet Pa i fruita del temps	LLOM A LA PLANXA Amb carbassó arrebossat	TRUITA DE FORMATGE Amb enciam i pastanaga	
	Pa i fruita del temps Sopar: verdura i ou	Sopar: verdura i llegum	Pa i fruita del temps Sopar: pasta i peix blau	Pa i fruita del temps Sopar: verdura i peix blanc	
DIVENDRES	LLENTIES ESTOFADES	SOPA DE PISTONS	ARRÒS MARINER	FIDEUÀ	
	TRUITA FRANCESA amb enciam i cogombre	LLENGUADINA A LA ROMANA Amb enciam i tomàquet	BUNYOLS DE BACALLÀ Amb enciam i pastanaga	LLUÇ A LA ROMANA Amb enciam i olives	
	Pa i fruita del temps Sopar: verdura i carn blanca	Pa i iogurt Sopar: verdura i ou	Pa i iogurt Sopar: verdura i carn blanca	Pa i iogurt Sopar: verdura i llegum	

Els aliments ecològics que utilitzem en els nostres menús són: cigrons, lleties i mongetes seques, arròs i la pasta.

Fem servir fruita i verdura de temporada i de proximitat

Els iogurts són de la cooperativa social La Fageda

Les carns que oferim són de granges de proximitat

Segueix-nos a les xarxes socials
Descobreix cada mes el consell nutricional a blog.teno.cat

