

MENÚ MARÇ 2018

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

ESCOLA XXV OLIMPIADA

	De l'1 al 2 de març	Del 5 al 9 de març	Del 12 al 16 de març	Del 19 al 23 de març	Del 26 al 30 de març
DILLUNS		ESPAGUETIS AL PESTO CALAMARS A LA ROMANA Amb enciam i cogombre Pa i fruita del temps Sopar: verdura i ou SOPA DE PASTA	FIDEUS ALA CASSOLA TRUITA DE CARBASSÓ amb enciam i olives Pa i fruita del temps Sopar: verdura i carn blanca CREMA DE PASTANAGA	MACARRONS A LA NAPOLITANA TRUITA CAMPEROLA amb enciam i blat de moro Pa i fruita del temps Sopar: verdura i peix blanc BRÒQUIL AMB PATATES	SETMANA SANTA
DIMARTS		PIT DE POLLASTRE GUISAT amb salsa de tomàquet Pa i fruita del temps Sopar: verdura i peix blanc ARRÓS AMB VERDURES	BACALLÀ A L'ALLET amb enciam i tomàquet Pa i fruita del temps Sopar: arròs i ou MONGETA BLANCA ESTOFADA	POLLASTRE AL FORN amb ceba i pastanaga al forn Pa i fruita del temps Sopar: arròs i verdura CIGRONS AMB PERNIL	SETMANA SANTA
DIMECRES		LLUÇ AL FORN amb enciam i pastanaga Pa i fruita del temps Sopar: verdura i carn blanca LLENTIES ESTOFADES	LLOM AMB SALSA POMA amb xampinyons Pa i fruita del temps Sopar: verdura i peix blau MINESTRA DE VERDURES	HAMBURGUESA DE PORC amb enciam i pastanaga Pa i fruita del temps Sopar: verdura i ou ARRÓS A LA MARINERA	SETMANA SANTA
DIJOUS	CIGRONS AMB VERDURES CRESTES DE TONYINA Amb enciam i cogombre Pa i fruita del temps Sopar: verdura i ou COLIFLOR AMB PATATA	TRUITA DE FORMATGE amb carbassó arrebossat Pa i fruita del temps Sopar: verdura i peix blau MONGETA VERDA AMB PATATA	POLLASTRE GUISAT AL ROMANÍ amb patates panadera Pa i fruita del temps Sopar: verdura i peix blanc ARRÓS AMB TOMÀQUET	LLENGUADINA A LA ROMANA amb enciam i olives Pa i fruita del temps Sopar: verdura i carn blanca CREMA DE CARBASSÓ	SETMANA SANTA
DIVENDRES	SALSITXES DE PORC amb enciam i olives Pa i iogurt Sopar: arròs i peix blau	GALL D'INDI A LA LLIMONA amb enciam i blat de moro Pa i iogurt Sopar: llegum i verdura	SALSITXES D'AU amb enciam i pastanaga Pa i iogurt Sopar: verdura i llegum	GALL D'INDI GUISAT AMB SALSA DE VERDURES Pa i iogurt Sopar: verdura i llegum	SETMANA SANTA

Els aliments ecològics que utilitzem en els nostres menús són: cigrons, llenties 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

