

MENÚ GENER 2018

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

ESCOLA PAU VILA PARETS

	De l'1 al 5 de gener	Del 8 al 12 de gener	Del 15 al 19 de gener	Del 22 al 26 de gener	Del 29 al 31 de gener
DILLUNS	FESTIU	ESPIRALS AMB TOMÀQUET CROQUETES DE PERNIL amb enciam i pastanaga Pa i fruita del temps Sopar: : verdura i peix blanc	MACARRONS CARBONARA TRUITA DE CARBASSÓ amb cogombre i olives Pa i iogurt Sopar: verdura i carn blanca	FESTIU	ESPAGUETIS A LA BOLONYESA CROQUETES DE BACALLÀ amb enciam i tomàquet Pa i iogurt Sopar: verdura i llegum
DIMARTS	FESTIU	SOPA AMB PISTONS POLLASTRE A LA LLIMONA amb enciam i blat de moro Pa i fruita del temps Sopar: pasta i ou	LLENTIES ESTOFADES AMB MILL HAMBURGUESA VEGETAL amb enciam i tomàquet Pa i fruita del temps Sopar: verdura i ou	ARRÒS AMB TOMÀQUET BOTIFARRA A LA PLANXA amb patata caliu Pa i fruita del temps Sopar: verdura i peix blanc	CREMA DE VERDURES ESTOFAT DE VEDELLA amb patates Pa i fruita del temps Sopar: arròs i ou
DIMECRES	FESTIU	MONGETA BLANCA ESTOFADA LLUÇ AL FORN amb enciam i pastanaga Pa i fruita del temps Sopar: verdura i carn blanca	MONGETA VERDA AMB PATATA SALSITXES D'AU amb enciam i pastanaga Pa i fruita del temps Sopar: pasta i peix blau	CIGRONS ESTOFATS TRUITA DE FORMATGE amb enciam i blat de moro Pa i fruita del temps Sopar: pasta i carn blanca	ARRÒS AMB VERDURES LLENGUADINA A LA ROMANA amb enciam i pastanaga Pa i fruita del temps Sopar: verdura i carn blanca
DIJOUS	FESTIU	CREMA DE VERDURES TRUITA DE PATATES amb enciam i tomàquet Pa i iogurt Sopar: pasta i ou	ARRÒS A LA MILANESA BACALLÀ AMB TOMÀQUET Pa i fruita del temps Sopar: verdura i peix blanc	BRÒQUIL AMB PATATA GALL D'INDI ARREBOSSAT amb enciam i pastanaga Pa i iogurt Sopar: verdura i peix blanc	
DIVENDRES	FESTIU	ARRÒS AMB VERDURES LLOM AMB BEIXAMEL DE COLIFLOR Pa i fruita del temps Sopar: verdura i peix blau	SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA CUIXES DE POLLASTRE AL FORN amb enciam i pastanaga Pa i fruita del temps Sopar: verdura i carn blanca	SOPA DE BROU D'AU AMB ESTRELLETES LLUÇ AL FORN amb carbassó arrebossat Pa i fruita del temps Sopar: verdura i ou	

Els aliments ecològics que utilitzem en els nostres menús són: cigrons, llenties i mongetes seques, arròs, pasta, l'oli d'amanir i, un cop per mes, el iogurt.

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

