

MENÚ FEBRER 2018

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

ESCOLA PAU VILA PARETS

	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		RAVIOLIS A LA NAPOLITANA TRUITA CAMPEROLA amb enciam i olives Pa i iogurt Sopar: verdura i peix blanc	FESTIU	CREMA DE VERDURES CROQUETES DE POLLASTRE amb enciam i tomàquet Pa i iogurt Sopar: verdura i peix blanc	ARRÒS AMB TOMÀQUET TRUITA DE CARBASSÓ Amb enciam i olives Pa i iogurt Sopar: verdura i peix blanc
DIMARTS		CREMA DE CARBASSA POLLASTRE AL FORN Amb patates xips Pa i fruita del temps Sopar: arròs i ou	ESPIRALS AMB PESTO LLENGUADINA AL FORN Amb enciam i tomàquet Pa i fruita del temps Sopar: verdura i carn blanca	ARRÒS A LA MILANESA BACALLÀ A LA LLAUNA Amb tomàquet al forn Pa i fruita del temps Sopar: verdura i ou	CREMA D'ESPINACS AMB FORMATGE POLLASTRE ARREBOSSAT Amb enciam i pastanaga Pa i fruita del temps Sopar: arròs i ou
DIMECRES		MONGETES BLANQUES ESTOFADES BOTIFARRA A LA PLANXA Amb enciam i pastanaga Pa i fruita del temps Sopar: verdura i carn blanca	SOPA DE PASTA GALL D'INDI AMB LLI MONA Amb enciam i olives Pa i fruita del temps Sopar: verdura i peix blanc	SOPA D'ESTRELLETES HAMBURGUESA DE VEDELLA Amb enciam i tomàquet Pa i fruita del temps Sopar: verdura i peix blau	MACARRONS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA LLUÇ AL FORN amb enciam i pastanaga Pa i fruita del temps Sopar: verdura i carn blanca
DIJOUS	SOPA AMB GALETS POLLASTRE AL FORN amb enciam i pastanaga Pa i fruita del temps Sopar: verdura i ou	ARRÒS AMB VERDURES GALL D'INDI AL FORN Amb enciam i tomàquet Pa i fruita del temps Sopar: verdura i peix blau	BROQUIL AMB PATATA LLOM A LA PLANXA Amb carbassó arrebossat Pa i fruita del temps Sopar: pasta i ou	LLENTIES A LA RIOJANA TRUITA DE FORMATGE Amb enciam i pastanaga Pa i fruita del temps Sopar: verdura i peix blanc	
DIVENDRES	LLENTIES ESTOFADES TRUITA DE CARBASSÓ amb enciam i cogombre Pa i fruita del temps Sopar: verdura i peix blanc	SOPA DE PISTONS BACALLÀ AMB SAMFAINA Amb enciam i tomàquet Pa i fruita del temps Sopar: verdura i llegum	ARRÒS MARINER BUNYOLS DE BACALLÀ Amb enciam i pastanaga Pa i fruita del temps Sopar: verdura i llegum	FIDEUÀ POLLASTRE GUISAT AL ROMANÍ Amb enciam i olives Pa i fruita del temps Sopar: verdura i llegum	

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

