

GENER 2022

SENSE CARN

ESCOLA SANT JORDI

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3 FESTIU	4 FESTIU	5 FESTIU	6 FESTIU	7 FESTIU
10 Crema de pastanaga i ceba Filet de lluç arrebossat amb carbassó en tempura Fruita de temporada	11 Sopa de fideus (fumet) Lluç amb salsa verda amb ou dur i espàrrecs Fruita de temporada	12 Cigrons estofats amb verdures Peix al forn amb ceba i pastanaga logurt	13 Mongeta tendra i patata Truita francesa amb tomàquet gratinat Fruita de temporada	14 JORNADA AMERICANA Amanida César (amb varetes de peix) Hamburguesa de peix amb formatge i patates fregides Brownie
17 Llenties estofades amb verdures i patata Bunyols de peix amb amanida Fruita de temporada	18 Arròs a la milanesa Peix al forn amb verdures Préssec en almívar	19 Crema de verdures Ous durs gratinats amb beixamel logurt	20 Sopa de pistons (fumet) Lluç a la catalana Fruita de temporada	21 Espirals amb tonyina Mandonguilles de peix a la jardineria Natilla
24 Mongeta tendra i patata Truita francesa amb saltat de bolets Fruita de temporada	25 Crema de carbassó Varetes de peix amb patates xips Fruita de temporada	26 Sopa juliana (caldo vegetal) Filet de peix al forn amb verdures logurt	27 Arròs tres delícies (sense pernil) Filet de lluç a la planxa amb escalivada Fruita de temporada	28 Espaguetis napolitana Crestes de tonyina amb amanida Flam
31 Crema de pèsols, porro i pastanaga Fideuà de peix amb allioli Peres en almívar				

L'Onada catering es reserva el dret de modificar els menús sempre que sigui per causes alienes a la seva voluntat.

Helena Gràcia Gubau
Nutricionista—dietista

