

SENSE
CARN

menú

FEBRER/MARÇ i d'ABRIL

ESCOLA: CASSIÀ COSTAL

DILLUNS 7 FEB/7 MARÇ

Espirals ECO amb sofregit de tomata i albergínia
Filet de tilapia arrebossat amb enciam i pastanaga ratllada

logurt ECO

DIMARTS 8 FEB//8 MARÇ

Minestra de verdures amb un raig d'oli d'oliva
Crestes de tonyina al forn amb enciam i tomata amanida

Fruita de temporada

DIMECRES 9 FEB/9 MARÇ

Escudella feta a l'escola amb fideus ECO
Truita de patata amb enciam i tomata amanida

logurt

DIJOURS 10 FEB/10 MARÇ

Arròs amb sofregit de verdures
Amanida complerta(enciam, pastanaga, tomata, tonyina..)

Fruita de temporada

DIVENDRES 11 FEB/11 MARÇ

Crema de xampinyons amb crostons de pa torrat
Filet de lluç al forn amb ceba, pastanaga i patates fregides

Fruita de temporada

DILLUNS 14 FEB/14 MARÇ

Arròs amb salsa de tomata
Bacallà cruixent amb enciam i blat de moro

Fruita de temporada

DIMARTS 15/15 MARÇ

Crema de verdures
Truita de carbassó amb enciam i tomàquet amanit

Fruita de temporada

DIMECRES 16 FEB/16MARÇ

Fideus a la cassola amb sípia
Amanida complerta (enciam, pastanaga, tomata, blat de moro i olives verdes)

logurt ECO

DIJOURS 17 FEB/17 MARÇ

Mongeta tendra, patata bullida i pastanaga amb un raig d'oli d'oliva
Croquetes de verdures i xampinyons amb enciam i pastanaga ratllada
Fruita de temporada

DIVENDRES 18 FEB/18 MARÇ

Llenties ECO guisades amb verdures
Amanida complerta amb ou dur

Macedònia feta a l'escola

DILLUNS 21 FEB/21 MARÇ

Ensaladilla russa
Feb→Bunyols de bacallà
Març→Croquetes de bacallà amb enciam i pastanaga

Fruita de temporada

DIMARTS 22 FEB/22 MARÇ

Arròs caldós amb pèsols i pastanaga
Ou dur amb enciam i tomata amanida

Fruita de temporada

DIMECRES 23FEB/23 MARÇ

Crema de carbassa
Filet de tilapia al forn amb enciam i tomata amanida

Fruita de temporada

DIJOURS 24 FEB/24 MARÇ

Espaguetis ECO amb salsa de tomata
Truita francesa amb enciam i pastanaga ratllada

logurt ECO

DIVENDRES 25 MARÇ

Mongeta blanca ECO amb patata bullida i un raig d'oli d'oliva
Caella al forn sobre un llit de pastanaga, ceba i albergínia

Fruita de temporada

DILLUNS 28 FEBRER/28 MARÇ

Macarrons ECO amb sofregit casolà i tonyina
Amanida complerta(enciam, pastanaga, tomata, olives, blat de moro..)

Fruita de temporada

DIMARTS 1 MARÇ/29 MARÇ

Patata, bròquil i pastanaga amb un raig d'oli d'oliva
Filet de lluç enfarinat a la planxa amb enciam i pastanaga ratllada

Ulleres de pasta de full

DIMECRES 2 MARÇ/30 MARÇ

Arròs amb salsa de tomata
Calamars a la romana amb enciam, tomàquet i blat de moro

logurt ECO

DIJOURS 3 MARÇ/31 MARÇ

Feb→ Cigrons ECO amb patata bullida i un raig d'oli d'oliva
Març→Fesolets i patata bullits
Amanida complerta

Fruita de temporada

DIVENDRES 4 MARÇ/1 ABRIL

Escudella feta a l'escola amb galets ECO
Triangle de truita de patata i ceba amb tomàquet, olives negres i orenga

Fruita de temporada