

SENSE CARN

menú

ABRIL i MAIG

ESCOLA: CASSIÀ COSTAL

DILLUNS 4 ABRIL/30 MAIG

Ensaladilla russa (mongeta verda, pastanaga, pèsols i patata)
Filet de lluç cruixent amb enciam i tomata amanida

Fruita de temporada

DIMARTS 5 ABRIL/3-31 MAIG

Espirals ECO amb sofregit de tomata, ceba i albergínia
Abril→ Truita francesa
Maig→ Truita de ceba i patata a/ enciam i pastanaga ratllada

Fruita de temporada

DIMECRES 6 ABRIL/4 MAIG

Estofat de verdures variades i llenties
Amanida completa amb tonyina (enciam, pastanaga, tomata, blat de moro i olives verdes)
Fruita de temporada

DIJOUS 7 ABRIL/5 MAIG

Arròs amb salsa de tomata
Abril→ Croquetes de bacallà
Maig→ Bunyols de bacallà amb enciam i tomàquet amanit

logurt ECO

DIVENDRES 8 ABRIL/6 MAIG

Ciurons ECO amb patata bullida i un raig d'oli d'oliva
Rodella de caella al forn amb salsa fina de ceba, all i julivert

Fruita de temporada

DILLUNS 9 MAIG

Espaguetis ECO amb salsa de tomata
Varetes de lluç al forn amb enciam i pastanaga ratllada

Fruita de temporada

DIMARTS 10 MAIG

Minestra de verdures amb un raig d'oli d'oliva
Truita francesa amb enciam i tomata amanida

Fruita de temporada

DIMECRES 11 MAIG

Crema de xampinyons amb crostons de pa torrat
Fesolets amb picada d'all i julivert

logurt ECO

DIJOUS 12 MAIG

Amanida de llenties (tomàquet, ceba i tonyina)
Filet de limanda al forn amb enciam, tomàquet i blat de moro

Fruita de temporada

DIVENDRES 13 MAIG

Arròs a la cassola amb sofregit de sèpia
Amanida completa (enciam, pastanaga, tomata, blat de moro, olives verdes i poma)

Fruita de temporada

DILLUNS 16 MAIG

Amanida d'arròs amb tonyina i olives negres
Bacallà amb enciam i blat de moro

Fruita de temporada

DIMARTS 19 ABRIL/17 MAIG

Crema de carbassa
Ou remenat amb xampinyons i patates fregides

Fruita de temporada

DIMECRES 20 ABRIL/18 MAIG

Abril→ Fesolets i patata bullits
Maig→ Mongeta blanca ECO amb patata bullida
Caella al forn sobre un llit de ceba, albergínia i pastanaga

Fruita de temporada

DIJOUS 21 ABRIL/19 MAIG

Patata, bròquil i pastanaga amb un raig d'oli d'oliva
Truita de carbassó i ceba amb enciam i tomata amanida

logurt ECO

DIVENDRES 22 ABRIL/20 MAIG

Abril→ Varetes de lluç amb mongeta blanca
Maig→ Macarrons integrals ECO amb sofregit casolà
Amanida completa

Ulleres de pasta de full

DILLUNS 25 ABRIL/23 MAIG

Amanida de pasta amb daus de formatge
Abril→ Bunyols de bacallà
Maig→ Croquetes de bacallà amb enciam i pastanaga

Fruita de temporada

DIMARTS 26 ABRIL/24 MAIG

Mongeta tendra, patata i pastanaga bullida amb un raig d'oli d'oliva
Truita francesa amb enciam, tomata i olives

Fruita de temporada

DIMECRES 27 ABRIL/25 MAIG

Arròs amb salsa de tomata
Filet de lluç enfarinat al forn amb enciam i pastanaga ratllada

logurt ECO

DIJOUS 28 ABRIL/26 MAIG

Fideus a la cassola amb sípia
Amanida completa amb ou dur (enciam, pastanaga, tomata, pebrot, blat de moro)

Fruita de temporada

DIVENDRES 29 ABRIL/27 MAIG

Llenties ECO guisades amb verdures
Crestes de tonyina al forn amb enciam i tomàquet

Fruita de temporada