



Gener

ESCOLA DURAN I BAS



MENÚ SENSE CARN

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9 Arròs amb sofregit de ceba i tomàquet Raves de calamars casolans i muntanyeta d'enciams i olives iogurt de granja	10 Fesolets estofats amb verdures Trita de formatge amb barreja d'enciams Fruita de temporada	11 Crema de pastanaga i carbassa amb rostes Hamburguesa de verdures amb enciam i tomàquet amanit Fruita de temporada	12 Sopa de brou amb pasta filet de lluç amb amanida Fruita de temporada	13 Mongetes tendra vapor amb patates Llenties guisades amb verdures Fruita de temporada
16 Paella de verdures (m.tendra,pebrot,ceba) Ous durs amb salsa de tomàquet iogurt de granja	17 Crema de verdures amb rostes calamars romana amb enciam Fruita de temporada	18 Cigrons estofats Filet de lluç al forn casolà amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	19 Brou de verdures amb pistons h. de verdures amb enciam i olives Fruita de temporada	20 Trinxat de Bròquil al vapor amb patata truita francesa amb enciam Fruita de temporada
23 Fideuà (sípia, fumet de peix) Filet de bacallà al forn amb barreja d'enciam i pastanaga ratllada iogurt de granja Tallarines amb	24 Llenties estofades amb verdures (ceba,tomàquet,pebrot) hamburguesa de coliflor amb enciam i olives Fruita de temporada	25 Arròs tres verdures (carbassa, pastanaga, bròquil) hamburguesa de verdures amb barreja de bolets Fruita de temporada	26 Bledes ,pastanaga i patates al vapor Pastís d'ou amb amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	27 Sopa minestrone (patata ,m tendra, ceba, api) lllegums amb samfaina i cous cous Fruita de temporada
30 Polonyesa de verdures (Tomàquet, pastanaga, carbassó, ceba) hamburguesa de llegums amb bolets iogurt de granja	31 Ensaladilla tèbia amb maionesa opcional s/ou cru filet de lluç amb enciam i olives Fruita de temporada			

La fruita és de proximitat i ecològica serà :poma, mandarina

pera, taronja .
Serà ecològic: pastes , llegums ,arròs ..

Pa integral
iogurt de granja km0 sense sucre



Per fer front al fred i mantenir el cos calent cal menjar sopes i cremes calentes.
Utilitzeu productes de temporada i si poseu una mica de picant o herbes millor!

Menú validat per Dietistes
Nutricionistes co-legiades:
CAT N°0681

CESNUT
NUTRICIÓN
Consultoria Nutricional