



Gener

ESCOLA DURAN I BAS



MENÚ SENSE PORC

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 Truita de formatge amb barreja d'enciams Fruita de temporada	11 Crema de pastanaga i carbassa amb rostes Hamburguesa de vedella planxa amb enciam i tomàquet amanit Fruita de temporada	12 sopa de verdures amb pasta Estofat de pollastre amb xampinyons 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 pollastre 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 Pernilets de pollastre rostit al forn amb herbes amb enciam i olives Fruita de temporada	20 Trinxat de Bròquil al vapor amb patata gall dindi planxa amb enciam Fruita de temporada
23 Fideuà (sípia, fumet de peix) Filet de bacallà al forn amb barreja d'enciam i pastanaga ratllada Fruita de temporada 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) Estofat de vedella guisat 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) Pollastre al forn amb samfaina i cous cous Fruita de temporada
30 bolonyesa de verdures (Tomàquet, pastanaga, carbassó, ceba) Mandonguilles mixtes amb bolets iogurt de granja	31 Ensaladilla tèbia amb maionesa opcional s/ou cru filet de pollastre arrebossat 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