

MENÚ BASAL

ESCOLA EL CASTELLOT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1	2	3	4	5
1er: Verdura tricolor (mongeta, patata i pastanaga) 2on: Mandonguilles amb tomàquet Postres: Poma	1er: Fideus a la cassola (amb tacs de costella i verduretes) 2on: Truita de formatge amb amanida (enciam, remolatxa i blat de moro) Postres: Plàtan	1er: Crema de lleties i verdures 2on: Limanda arrebossada amb patates xips Postres: Maduixes	1er: Arròs a la jardineria 2on: Gall d'indi a la planxa amb amanida (rodanxes de tomàquet, olives negres i orenga) Postres: Pinya	1er: Sopa de peix 2on: Salsitxes d'escalivada (pollastre, albergínia, pebrot i ceba) al forn amb amanida (enciam, tomàquet i olives) Postres: Gelatina
Pèsols saltejats amb pernil i ceba. Fruita	Bunyols de bacallà amb puré de patata i pastanaga. Fruita	Cus-cus amb poma panses i avellanes i amanida Fruita	Truita d'espínacs amb biscotes. Iogurt	Conill al forn amb patates, ceba i herbes aromàtiques Fruita
8	9 DIA VEGETARIÀ	10	DIA DE PORTUGAL	12
1er: Espirals a la carbonara 2on: Salmó al forn amb ceba i poma i enciam Postres: Kiwi	1er: Crema de carbassó amb pèsols 2on: Arròs amb lleties i amanida (enciam, blat de moro i remolatxa) Postres: Poma	1er: Minestra de verdures 2on: Contra cuixa de pollastre al forn amb ceba i xampinyons Postres: Macedònia	1er: Sopa de grão com espinafres (cigrons i espínacs) 2on: Bacalhau com natas (bacallà amb beixamel) Postres: Serradura portuguesa (galeta, llet condensada, iogurt i llimona)	1er: Bròquil amb patata i pastanaga 2on: Llonza de porc a la planxa amb amanida (enciam, olives i pastanaga) Postres: Plàtan
Crema de verdures amb truita de formatge Fruita	Sopa de verdura i pistons Sèpia a la planxa. Fruita	Mongeta i patata amb ou dur i maionesa casolana Iogurt	Pèsols saltejats amb pernil i ceba Fruita	Puré de verdures i calamarsets arrebossats Fruita
15	16	17	18	19
FESTA SETMANA SANTA	FESTA SETMANA SANTA	FESTA SETMANA SANTA	FESTA SETMANA SANTA	FESTA SETMANA SANTA
DILLUNS DE PASQUA	23 SANT JORDI	24	25	26
FESTA LA MONA	1er: Crema de l'hort medieval 2on: Espasa de tacs de carn amb roses de Sant Jordi (tomàquet i patates fregides) Postres: Pastís de crema catalana amb coullis de maduixa Orada al forn amb patata i carbassó. Fruita	1er: Amanida d'arròs amb tonyina i pinya (enciam, blat de moro i pastanaga ratllada) 2on: Pollastre a la llimona amb coliflor arrebossada Postres: Plàtan Truita de pernil salat amb biscotes i amanida Fruita	1er: Espaguetis amb xampinyons 2on: Anelles de calamar a la marinera amb ceba i pèsols Postres: Iogurt Coliflor amb ou gratinat al forn amb formatge i torraderes de pa Fruita	1er: Cigrons saltejats amb espínacs i ceba 2on: Truita de patata amb amanida (enciam, remolatxa i blat de moro) Postres: Pinya Sopa d'au i sardines al forn amb amanida. Iogurt
29	30	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>“Cal mastegar poc a poc els aliments. Hem d'aprendre a menjar en calma i a consciència. No hem d'agafar mai una cullerada fins després d'acabar de mastegar el que tenim a la boca. Com a mínim, un àpat ha de durar vint minuts. És el temps necessari per tenir la sensació de sacietat.”</p> </div>		
1er: Fideuà amb sípia 2on: Croquetes de carn d'olla de l'àvia amb amanida (enciam i olives) Postres: Poma Crema de verdures amb truita de patata i pa amb tomàquet. Fruita	1er: Crema de porro 2on: Hamburguesa de conill i pollastre amb amanida (tomàquet amanit, orenga, cogombre i olives) Postres: Plàtan Llom adobat amb quinoa i amanida Iogurt			

