

**MENÚ BASAL**

**ESCOLA EL CASTELLOT**

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>DIA DE LA CARXOFA</b>	<b>7</b>
<p><b>1er:</b> Macarrons amb xampinyons i formatge ratllat</p> <p><b>2on:</b> Suprema de lluç al forn amb all i julivert i albergínia</p> <p><b>Postres:</b> Taronja Crema de carbassa i pastanaga amb pollastre i patates. <i>logurt</i></p>	<p><b>1er:</b> Llenties amb tomàquet natural</p> <p><b>2on:</b> Salsitxes de pollastre a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i olives)</p> <p><b>Postres:</b> Pera Sopa de pasta amb xampinyons i salmó a la planxa. <i>Fruita</i></p>	<p><b>1er:</b> Arròs amb verdures i cansalada</p> <p><b>2on:</b> Truita d'espínacs amb amanida (brots tendres, pastanaga i olives)</p> <p><b>Postres:</b> Gelatina Quinoa amb bròquil i conill a la planxa. <i>Fruita</i></p>	<p><b>1er:</b> Crema de carbassa amb porro</p> <p><b>2on:</b> Gall d'indi a tacs guisat amb patates i carxofes</p> <p><b>Postres:</b> Mandarines Sèpia amb espínacs i panses amb torradetes de pa. <i>Fruita</i></p>	<p><b>1er:</b> Escudella amb cigrons</p> <p><b>2on:</b> Calamars a la romana amb amanida (escarola, pastanaga i remolatxa)</p> <p><b>Postres:</b> Plàtan Gotet d'arròs amb ou a la planxa i pebrot vermell. <i>Fruita</i></p>
<b>10</b>	<b>DIA DEL TARRAGONÉS</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
<p><b>1er:</b> Arròs 3 delícies (pastanaga, pèsols, truita permil i gambetes)</p> <p><b>2on:</b> Pollastre al forn amb amanida (enciam variats, tomàquet i blat de moro)</p> <p><b>Postres:</b> Kiwi Crema de carbassa i lluç al forn amb patates. <i>logurt</i></p>	<p><b>1er:</b> "El Xarró Tarragonés" caldo de carn amb fesols, pèsols, faves, col, patata i fideus</p> <p><b>2on:</b> "Coca de recapte" tomàquet, ceba, albergínia, pebrot i botifarra</p> <p><b>Postres:</b> Fruits secs de Tarragona Truita a la francesa i amanida de quinoa amb alvocat. <i>Fruita</i></p>	<p><b>1er:</b> Llenties amb verdures</p> <p><b>2on:</b> Bacallà al forn amb amanida (enciam, tomàquet i olives)</p> <p><b>Postres:</b> Taronja Crema de verdures amb cuscús i gall d'indi a la planxa. <i>Fruita</i></p>	<p><b>1er:</b> Espirals amb tomàquet i tonyina</p> <p><b>2on:</b> Truita de formatge amb amanida (enciam, remolatxa i tomàquet)</p> <p><b>Postres:</b> Mandarines Salsitxes de gall d'indi amb amanida tèbia de pastanaga. <i>Pera al forn</i></p>	<p><b>1er:</b> Crema de porro i ceba</p> <p><b>2on:</b> Estofat de gall d'indi amb arròs i xampinyons</p> <p><b>Postres:</b> <i>logurt</i> Amanida verda i hamburguesa vegetal de llegums i civada. <i>Fruita</i></p>
<b>DIA DE LA CARXOFA</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
<p><b>1er:</b> Arròs a la cassola amb carxofes</p> <p><b>2on:</b> Gall d'indi a la planxa amb amanida (escarola, pastanaga i olives)</p> <p><b>Postres:</b> Poma Medalló de lluç amb carxofes i patata al forn. <i>logurt</i></p>	<p><b>1er:</b> Crema de carbassó</p> <p><b>2on:</b> Canelons de rostí gratinats al forn</p> <p><b>Postres:</b> Taronja Sopa de verdura i pistons Sèpia a la planxa. <i>Fruita</i></p>	<p><b>1er:</b> Cigrons bullits amb raig d'oli i ou dur</p> <p><b>2on:</b> Hamburguesa de mixta de conill amb amanida (enciam, olives i remolatxa)</p> <p><b>Postres:</b> Pera Dorada al forn amb moniato i amanida <i>Fruita</i></p>	<p><b>1er:</b> Sopa de verdures amb galets</p> <p><b>2on:</b> Lluç al forn amb ceba, albergínia i carbassó</p> <p><b>Postres:</b> <i>logurt</i> Amanida tèbia (arròs amb ceba caramel·litzada i pollastre trossejat). <i>Fruita</i></p>	<b>FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ</b>
<b>24</b>	<b>DIA VEGETARIÀ</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
<b>FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ</b>	<p><b>1er:</b> Espaguetis amb verdures i pipes de carbassa</p> <p><b>2on:</b> Hamburguesa vegetal amb amanida (enciam blat de moro i remolatxa)</p> <p><b>Postres:</b> Plàtan Amanida de pasta i lluç a la planxa <i>Fruita</i></p>	<p><b>1er:</b> Saltejat de pèsols amb pernil i patata</p> <p><b>2on:</b> Truita de carbassó amb amanida (enciam, ceba i tomàquet)</p> <p><b>Postres:</b> Pera Arròs amb espínacs i llom a la planxa. <i>Gelatina</i></p>	<p><b>1er:</b> Llenties amb verdures</p> <p><b>2on:</b> Salmó al forn amb tomàquet a la provençal (pa ratllat i orenga)</p> <p><b>Postres:</b> Mandarines Sopa de verdures amb pollastre al forn. <i>Fruita</i></p>	<p><b>1er:</b> Crema d'espínacs</p> <p><b>2on:</b> Botifarra al forn amb mongetes blanques sallejades i amanida (enciam i olives)</p> <p><b>Postres:</b> <i>logurt</i> Bròquil al vapor i truita de patata. <i>Fruita</i></p>

