

ESCOLA L'ESTACIO

BASAL - ABRIL

Es demana que qualsevol dubte i/o consulta en relació al funcionament del menjador, treball d'hàbits, monitoratge, i també en relació a la gestió econòmica (inscripció, rebuts...) contacteu amb la Coordinadora del menjador: Sandra Blanco (dinoalestacio@gmail.com / 619.414.974)

Consell del mes!

Tornem de Setmana Santa, esperem que hagueu gaudit moltíssim dels dies de descans, i d'aquells plats tradicionals que solem menjar aquells dies. Jo vaig fer el que us vaig explicar el mes passat, menjar molt bacallà i també alguns bunyols de vent.

Amb la tornada a l'escola, torna l'últim menú de la pauta d'hivern. Aproveiteu els últims productes de temporada, que quan arribi la calor els trobarem a faltar:

- **Bròquil:** El podeu cuinar de moltíssimes maneres, però la meua manera preferida és bullir-lo, i llavors... arrebossar-lo! Si el suqueu amb maionesa... A gaudir!
- **Pebrots:** Sencers, els poso al forn i els deixo 25 minuts. Llavors, els deixem refredar i els podem pelar i tallar a tires fines. Ho cobrim amb oli i guardat a la nevera. Boníssims!

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1 Mongeta verda, pastanaga i ceba amb un rajolí d'oli d'oliva 2	Llenties ECO estofades verdures 3	Crema de carbassa amb pipes 4	Amanida César 5
FESTIU	Filet de lluç al forn amb amanida d'enciam ECO i blat de moro Fruita ECO Pasta saltejada amb xampinyons, ou dur amb amanida i fruita	Truita de carbassó amb amanida d'enciam ECO i tonyina Fruita Minestra de verdures, bistec de vedella amb pebrot i fruita	Wok de cigrons amb verdures saltejades Fruita ECO Verdures saltejades, peix al forn amb amanida i fruita	Burguer amb formatge i ketchup logurt amb lacasitos DIA TEMÀTIC AMÈRICA YOGURT
Purè de patata amb formatge ratllat	8 Crema de pèsols 9	Sopa de brou amb arròs 10	Macarrons integrals amb salsa de tomata 11	Mongeta verda, bròquil verd i pastanaga amb un rajolí d'oli d'oliva 12
Mandonguilles de peix guisades amb pèsols Fruita ECO Mongeta, pastanaga al vapor amb oli, truita francesa i fruita	Pizza feta a la cuina de pernil, formatge i tomata amb amanida d'enciam ECO i blat de moro Fruita ECO Bròquil i patata al vapor, ou a la planxa amb amanida i fruita	Pollastre al forn a les fines herbes amb amaminda d'enciam ECO i pastanaga ratllada Fruita Crema de verdures, peix a la planxa amb amanida i fruita	Ous durs gratinats amb beixamel Fruita Verdura i patata al forn, llom de porc a la planxa amb amanida i fruita	Llenties amb verdures, arròs i bolets logurt ECO Crema de carbassa, torrada amb formatge i fruita
Fideus a la cassola amb verdures 15	Trinxat de la cerdanya (patata i col) 16	Cigró i patata bullit amb un rajolí d'oli d'oliva 17	Arròs tres delícies natural amb pèsol, pastanaga i blat de moro 18	Crema de carbassó 19
Truita francesa amb amanida d'enciam ECO i olives Fruita ECO Crema de verdures, llonza de porc a la planxa amb enciam i iogurt	Salsitxes de pollastre amb amanida d'enciam ECO i tomata Fruita Cigrons saltejats, filet de gall d'indi a la planxa amb amanida i fruita	Fricandó de vedella amb xampinyons Fruita ECO Amanida complerta, pizza casolana i fruita	Peix fresc s/mercat amb enciam i olives logurt La Fageda Sopa d'arròs, tonyina al vapor amb amanida i fruita	Macarrons amb bolonyesa de llenties, tomata i ceba Fruita Pasta amb verdures, rap a la planxa i fruita
Espaguettis integrals a la crema de llet i ceba 22	Llenties ECO guisades amb verdures 23	Patata i pèsols bullits amb un rajolí d'oli d'oliva 24	Paella d'arròs de peix i pollastre 25	Broquil verd i patata bullida amb un rajolí d'oli d'oliva 26
Lluç a la planxa amb amanida d'enciam ECO, blat de moro i pastanaga ratllada Fruita Crema de verdures, truita patates amb amanida i fruita	Calamar a la romana amb enciam ECO, blat de moro i olives logurt ECO Minestra de verdures, peix al forn amb amanida i fruita	Truita d'espinaacs amb daus de tomata amanida Fruita ECO Sopa de pasta, pollastre al forn amb amanida i fruita	Salsitxes vegetals amb xips Fruita ECO Peix al forn amb patata i verdura, fruita	Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet, carbassó i albergínia Fruita Purè de verdures, biquinis i fruita
Ensaladilla de patata, mongeta, pèsol, pastanaga amb maionesa a handa 29	Pastanaga i Mongeta verda amb un rajolí d'oli d'oliva 30			
Estofat de llenties ECO amb arròs Fruita ECO Pasta saltejada amb verdures i gambes, amanida i fruita	Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida d'enciam ECO, tomàquet i pastanaga Fruita ECO Cuscus amb verdures, truita francesa amb amanida i fruita			

Aquest mes viatgem fins als Estats Units. Menjarem amanida César de primer i hamburguesa AMERICAN STYLE... Sí, sí! Amb les mans i amb panet. I de postres, iogurt amb Lacasitos! També, hi haurà proposta de dinamització de jocs al pati.

Esperem que us agradi!



Els menús estan revisats per la dietista - nutricionista Cristina Planella Farrugia (CAT020). El servei inclou pa i aigua. El pa serà integral dues vegades a la setmana, el dimecres i el divendres.



ESCOLA L'ESTACIO

SENSE GLUTEN - ABRIL

Es demana que qualsevol dubte i/o consulta en relació al funcionament del menjador, treball d'hàbits, monitoratge, i també en relació a la gestió econòmica (inscripció, rebuts...) contacteu amb la Coordinadora del menjador: Sandra Blanco (dinoalestacio@gmail.com /

Consell del mes!

Tornem de Setmana Santa, esperem que hagueu gaudit moltíssim dels dies de descans, i d'aquells plats tradicionals que solem menjar aquells dies. Jo vaig fer el que us vaig explicar el mes passat, menjar molt bacallà i també alguns bunyols de vent. Amb la tornada a l'escola, torna l'últim menú de la pauta d'hivern. Aproveiteu els últims productes de temporada, que quan arribi la calor els trobarem a faltar:

- **Bròquil:** El podeu cuinar de moltíssimes maneres, però la meua manera preferida és bullir-lo, i llavors... arrebossar-lo! Si el suqueu amb maionesa... A gaudir!
- **Pebrots:** Sencers, els poso al forn i els deixo 25 minuts. Llavors, els deixem refredar i els podem pelar i tallar a tires fines. Ho cobrim amb oli i guardat a la nevera. Boníssims!

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
FESTIU	1 Mongeta verda, pastanaga i ceba amb un rajolí d'oli d'oliva 2 Filet de lluç al forn amb amanida d'enciam ECO i blat de moro Fruita ECO Pasta sense gluten saltejada amb xampinyons, ou dur amb amanida i fruita	3 Llenties ECO estofades verdures 3 Truita de carbassó amb amanida d'enciam ECO i tonyina Fruita Minestra de verdures, bistec de vedella amb pebrot i fruita	4 Crema de carabassa amb pipes 4 Wok de cigrons amb verdures saltejades Fruita ECO Verdures saltejades, peix al forn amb amanida i fruita	5 Amanida César 5 Burguer amb formatge i ketchup logurt amb lacasitos Crema de verdures, truita de patates i fruita
8 Puré de patata amb formatge ratllat Lluç a la planxa amb amanida d'enciam ECO i pastanaga ratllada Fruita ECO Mongeta, pastanaga al vapor amb oli, truita francesa i fruita	9 Crema de pèsols 9 Pizza S/G feta a la cuina de pernil, formatge i tomata amb amanida d'enciam ECO i blat de moro Fruita ECO Bròquil i patata al vapor, ou a la planxa amb amanida i fruita	10 Sopa de brou amb arròs 10 Cuixa de pollastre al forn a les fines herbes amb amaminda d'enciam ECO i pastanaga ratllada Fruita Crema de verdures, peix a la planxa amb amanida i fruita	11 Macarrons integrals S/G amb salsa de tomata 11 Ous durs gratinats amb beixamel Fruita Verdura i patata al forn, llom de porc a la planxa amb amanida i fruita	12 Mongeta verda, bròquil verd i pastanaga amb un rajolí d'oli d'oliva 12 Llenties amb verdures, arròs i bolets logurt ECO Crema de carabassa, torrada sense gluten amb formatge i fruita
15 Fideus S/G a la cassola amb verdures 15 Truita francesa amb amanida d'enciam ECO i olives Fruita ECO Crema de verdures, llonza de porc a la planxa amb enciam i iogurt	16 Trinxat de la cerdanya (patata i col) 16 Salsitxes de pollastre amb amanida d'enciam ECO i tomata Fruita Cigrons saltejats, filet de gall d'indi a la planxa amb amanida i fruita	17 Cigró i patata bullit amb un rajolí d'oli d'oliva 17 Fricandó de vedella amb xampinyons Fruita ECO Amanida complerta, pizza casolana sense gluten i fruita	18 Arròs tres delícies natural amb pèsol, pastanaga i blat de moro 18 Peix fresc s/mercat amb enciam i olives logurt La Fageda Sopa d'arròs, tonyina al vapor amb amanida i fruita	19 Crema de carbassó 19 Macarrons S/G amb bolonyesa de llenties, tomata i ceba Fruita Pasta sense gluten amb verdures, rap a la planxa i fruita
22 Espaguettis S/G a la crema de llet i ceba 22 Lluç a la planxa amb amanida d'enciam ECO, blat de moro i pastanaga ratllada Fruita Crema de verdures, truita patates amb amanida i fruita	23 Llenties ECO guisades amb verdures 23 Calamar a la romana S/G amb enciam ECO, blat de moro i olives logurt ECO Minestra de verdures, peix al forn amb amanida i fruita	24 Patata i pèsols bullits amb un rajolí d'oli d'oliva 24 Truita d'espinaacs amb daus de tomata amanida Fruita ECO Sopa de pasta sense gluten, pollastre al forn amb amanida i fruita	25 Paella d'arròs de peix i pollastre 25 Salsitxes vegetals amb xips Fruita ECO Peix al forn amb patata i verdura, fruita	26 Broquil verd i patata bullida amb un rajolí d'oli d'oliva 26 Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet, carbassó i albergínia Fruita Puré de verdures, biquinis sense gluten i fruita
29 Ensaladilla de patata, mongeta, pèsol, pastanaga amb maionesa a banda 29 Estofat de llenties ECO amb arròs Fruita ECO Pasta sense gluten saltejada amb verdures i gambes, amanida i fruita	30 Pastanaga i Mongeta verda amb un rajolí d'oli d'oliva 30 Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida d'enciam ECO, tomàquet i pastanaga Fruita ECO Cuscus sense gluten amb verdures, truita francesa amb amanida i fruita			

Aquest mes viatgem fins als Estats Units. Menjarem amanida César de primer i hamburguesa *AMERICAN STYLE*... Si, si! Amb les mans i amb panet. I de postres, iogurt amb Lacasitos! També, hi haurà proposta de dinamització de jocs al pati.

Esperem que us agradi!



Els menús estan revisats per la dietista - nutricionista Cristina Planella Farrugia (CAT020). El servei inclou pa i aigua. El pa serà integral dues vegades a la setmana, el dimecres i el divendres.



ESCOLA L'ESTACIO


SENSE LACTOSA - ABRIL

Es demana que qualsevol dubte i/o consulta en relació al funcionament del menjador, treball d'hàbits, monitoratge, i també en relació a la gestió econòmica (inscripció, rebuts...) contacteu amb la Coordinadora del menjador: Sandra Blanco (dinoalestacio@gmail.com /

Consell del mes!

Tornem de Setmana Santa, esperem que hagueu gaudit moltíssim dels dies de descans, i d'aquells plats tradicionals que solem menjar aquells dies. Jo vaig fer el que us vaig explicar el mes passat, menjar molt bacallà i també alguns bunyols de vent. Amb la tornada a l'escola, torna l'últim menú de la pauta d'hivern. Aproveiteu els últims productes de temporada, que quan arribi la calor els trobarem a faltar:

- Bròquil: El podeu cuinar de moltíssimes maneres, però la meua manera preferida és bullir-lo, i llavors... arrebossar-lo! Si el suqueu amb maionesa... A gaudir!
- Pebrots: Sencers, els poso al forn i els deixo 25 minuts. Llavors, els deixem refredar i els podem pelar i tallar a tires fines. Ho cobrim amb oli i guardat a la nevera. Boníssims!

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
FESTIU	1 Mongeta verda, pastanaga i ceba amb un rajolí d'oli d'oliva 2 Filet de lluç al forn amb amanida d'enciam ECO i blat de moro Fruita ECO Pasta saltejada amb xampinyons, ou dur amb amanida i fruita	3 Llenties ECO estofades verdures 3 Truita de carbassó amb amanida d'enciam ECO i tonyina Fruita Minestra de verdures, bistec de vedella amb pebrot i fruita	4 Crema de carbassa amb pipes S/L 4 Wok de cigrons amb verdures saltejades Fruita ECO Verdures saltejades, peix al forn amb amanida i fruita	5 Amanida César 5 Burguer amb formatge i ketchup logurt amb lacasitos  Crema de verdures sense lactosa, truita de patates i fruita
8 Puré de patata amb formatge ratllat S/L 8 Lluç a la planxa amb amanida d'enciam ECO i pastanaga ratllada Fruita ECO Mongeta, pastanaga al vapor amb oli, truita francesa i fruita	9 Crema de pèsols S/L 9 Pizza feta a la cuina de pernil, formatge S/L i tomata amb amanida d'enciam ECO i blat de moro Fruita ECO Bròquil i patata al vapor, ou a la planxa amb amanida i fruita	10 Sopa de brou amb arròs 10 Cuixa de pollastre al forn a les fines herbes amb amaminda d'enciam ECO i pastanaga ratllada Fruita Crema de verdures sense lactosa, peix a la planxa amb amanida i fruita	11 Macarrons integrals amb salsa de tomata 11 Ous durs gratinats amb beixamel S/L Fruita Verdura i patata al forn, llom de porc a la planxa amb amanida i fruita	12 Mongeta verda, bròquil verd i pastanaga amb un rajolí d'oli d'oliva 12 Llenties amb verdures, arròs i bolets logurt la Fageda S/L Crema de carbassa, torrada amb formatge sense lactosa i fruita
15 Fideus a la cassola amb verdures 15 Truita francesa amb amanida d'enciam ECO i olives Fruita ECO Crema de verdures sense lactosa, llonza de porc a la planxa amb enciam i iogurt sense lactosa	16 Trinxat de la cerdanya (patata i col) 16 Salsitxes de pollastre amb amanida d'enciam ECO i tomata Fruita Cigrons saltejats, filet de lluç a la planxa amb amanida i fruita	17 Cigró i patata bullit amb un rajolí d'oli d'oliva 17 Fricandó de vedella amb xampinyons Fruita ECO Amanida completa, pizza casolana i fruita	18 Arròs tres delícies natural amb pèsol, pastanaga i blat de moro 18 Peix fresc s/mercat amb enciam i olives logurt la Fageda sense lactosa Sopa d'arròs, tonyina al vapor amb amanida i fruita	19 Crema de carbassó S/L 19 Macarrons amb bolonyesa de llenties, tomata i ceba Fruita Pasta amb verdures, rap a la planxa i fruita
22 Espaguettis integrals a la crema de llet S/L i ceba 22 Lluç a la planxa amb amanida d'enciam ECO, blat de moro i pastanaga ratllada Fruita Crema de verdures, truita patates amb amanida i fruita	23 Llenties ECO guisades amb verdures 23 Calamar a la romana amb enciam ECO, blat de moro i olives logurt la Fageda sense lactosa Minestra de verdures, peix al forn amb amanida i fruita	24 Patata i pèsols bullits amb un rajolí d'oli d'oliva 24 Truita d'espinaacs amb daus de tomata amanida Fruita ECO Sopa de pasta, pollastre al forn amb amanida i fruita	25 Paella d'arròs de peix i pollastre 25 Salsitxes vegetals amb xips Fruita ECO Peix al forn amb patata i verdura, fruita	26 Broquil verd i patata bullida amb un rajolí d'oli d'oliva 26 Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet, carbassó i albergínia Fruita Puré de verdures, biquinis amb formatge sense lactosa i fruita
29 Ensaladilla de patata, mongeta, pèsol, pastanaga amb maionesa a banda 29 Estofat de llenties ECO amb arròs Fruita ECO Pasta saltejada amb verdures i gambes, amanida i fruita	30 Pastanaga i Mongeta verda amb un rajolí d'oli d'oliva 30 Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida d'enciam ECO, tomàquet i pastanaga Fruita ECO Cuscus amb verdures, truita francesa amb amanida i fruita			

Aquest mes viatgem fins als Estats Units. Menjarem amanida César de primer i hamburguesa AMERICAN STYLE... Sí, sí! Amb les mans i amb panet. I de postres, iogurt amb Lacasitos! També, hi haurà proposta de dinamització de jocs al pati.

Esperem que us agradi!



Els menús estan revisats per la dietista - nutricionista Cristina Planella Farrugia (CAT020). El servei inclou pa i aigua. El pa serà integral dues vegades a la setmana, el dimecres i el divendres.

ESCOLA L'ESTACIO

SENSE GLUTEN NI LACTOSA - ABRIL

Es demana que qualsevol dubte i/o consulta en relació al funcionament del menjador, treball d'hàbits, monitoratge, i també en relació a la gestió econòmica (inscripció, rebuts...) contacteu amb la Coordinadora del menjador: Sandra Blanco (dinoalestacio@gmail.com /

Consell del mes!

Tornem de Setmana Santa, esperem que hagueu gaudit moltíssim dels dies de descans, i d'aquells plats tradicionals que solem menjar aquells dies. Jo vaig fer el que us vaig explicar el mes passat, menjar molt bacallà i també alguns bunyols de vent. Amb la tornada a l'escola, torna l'últim menú de la pauta d'hivern. Aproveiteu els últims productes de temporada, que quan arribi la calor els trobarem a faltar:

- **Bròquil:** El podeu cuinar de moltíssimes maneres, però la meua manera preferida és bullir-lo, i llavors... arrebossar-lo! Si el suqueu amb maionesa... A gaudir!
- **Pebrots:** Sencers, els poso al forn i els deixo 25 minuts. Llavors, els deixem refredar i els podem pelar i tallar a tires fines. Ho cobrim amb oli i guardat a la nevera. Boníssims!

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
FESTIU	1 Mongeta verda, pastanaga i ceba amb un rajolí d'oli d'oliva 2 Filet de lluç al forn amb amanida d'enciam ECO i blat de moro Fruita ECO Pasta saltejada amb xampinyons, ou dur amb amanida i fruita	3 Llenties ECO estofades verdures 3 Truita de carbassó amb amanida d'enciam ECO i tonyina Fruita Minestra de verdures, bistec de vedella amb pebrot i fruita	4 Crema de carbassa S/L amb pipes 4 Wok de cigrons amb verdures saltejades Fruita ECO Verdures saltejades, peix al forn amb amanida i fruita	5 Amanida César 5 Burguer amb formatge i ketchup logurt amb lacasitos Crema de verdures sense lactosa, truita de patates i fruita
8 Puré de patata amb formatge ratllat S/L 8 Lluç a la planxa amb amanida d'enciam ECO i pastanaga ratllada Fruita ECO Mongeta, pastanaga al vapor amb oli, truita francesa i fruita	9 Crema de pèsols S/L 9 Pizza S/G feta a la cuina de pernil, formatge S/L i tomata amb amanida d'enciam ECO i blat de moro Fruita ECO Bròquil i patata al vapor, ou a la planxa amb amanida i fruita	10 Sopa de brou amb arròs 10 Cuixa de pollastre al forn a les fines herbes amb amaminda d'enciam ECO i pastanaga ratllada Fruita Crema de verdures sense lactosa, peix a la planxa amb amanida i fruita	11 Macarrons S/G amb salsa de tomata 11 Ous durs gratinats amb beixamel S/L Fruita Verdura i patata al forn, llom de porc a la planxa amb amanida i fruita	12 Mongeta verda, bròquil verd i pastanaga amb un rajolí d'oli d'oliva 12 Llenties amb verdures, arròs i bolets logurt la Fageda S/L Crema de carbassa sense lactosa, torrada amb formatge sense lactosa i fruita
15 Fideus S/G a la cassola amb verdures 15 Truita francesa amb amanida d'enciam ECO i olives Fruita ECO Crema de verdures sense lactosa, llonza de porc a la planxa amb enciam i iogurt sense lactosa	16 Trinxat de la cerdanya (patata i col) 16 Salsitxes de pollastre amb amanida d'enciam ECO i tomata Fruita Cigrons saltejats, filet de gall d'indi a la planxa amb amanida i fruita	17 Cigró i patata bullit amb un rajolí d'oli d'oliva 17 Fricandó de vedella amb xampinyons Fruita ECO Amanida complerta, pizza casolana sense gluten ni lactosa i fruita	18 Arròs tres delícies natural amb pèsol, pastanaga i blat de moro 18 Peix fresc s/mercat amb enciam i olives logurt la Fageda S/L Sopa d'arròs, tonyina al vapor amb amanida i fruita	19 Crema de carbassó S/L 19 Macarrons S/G amb bolonyesa de llenties, tomata i ceba Fruita Pasta amb verdures, rap a la planxa i fruita
22 Espaguettis S/G a la crema de llet S/L i ceba 22 Lluç a la planxa amb amanida d'enciam ECO, blat de moro i pastanaga ratllada Fruita Crema de verdures sense lactosa, truita patates amb amanida i fruita	23 Llenties ECO guisades amb verdures 23 Calamar a la romana S/G amb enciam ECO, blat de moro i olives logurt la Fageda S/L Minestra de verdures, peix al forn amb amanida i fruita	24 Patata i pèsols bullits amb un rajolí d'oli d'oliva 24 Truita d'espinaacs amb daus de tomata amanida Fruita ECO Sopa de pasta sense gluten, pollastre al forn amb amanida i fruita	25 Paella d'arròs de peix i pollastre 25 Salsitxes vegetals amb xips Fruita ECO Peix al forn amb patata i verdura, fruita	26 Broquil verd i patata bullida amb un rajolí d'oli d'oliva 26 Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet, carbassó i albergínia Fruita Puré de verdures sense lactosa, biquinis sense gluten i fruita
29 Ensaladilla de patata, mongeta, pèsol, pastanaga amb maionesa a banda 29 Estofat de llenties ECO amb arròs Fruita ECO Pasta saltejada amb verdures i gambes, amanida i fruita	30 Pastanaga i Mongeta verda amb un rajolí d'oli d'oliva 30 Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida d'enciam ECO, tomàquet i pastanaga Fruita ECO Cuscus amb verdures, truita francesa amb amanida i fruita			

Aquest mes viatgem fins als Estats Units. Menjarem amanida César de primer i hamburguesa *AMERICAN STYLE*... Sí, sí! Amb les mans i amb panet. I de postres, iogurt amb Lacasitos! També, hi haurà proposta de dinamització de jocs al pati.

Esperem que us agradi!

Els menús estan revisats per la dietista - nutricionista Cristina Planella Farrugia (CAT020).
El servei inclou pa i aigua.
El pa serà integral dues vegades a la setmana, el dimecres i el divendres.



ESCOLA L'ESTACIO

SENSE PORC - ABRIL

Es demana que qualsevol dubte i/o consulta en relació al funcionament del menjador, treball d'hàbits, monitoratge, i també en relació a la gestió econòmica (inscripció, rebuts...) contacteu amb la Coordinadora del menjador: Sandra Blanco (dinoalestacio@gmail.com /

Consell del mes!

Tornem de Setmana Santa, esperem que hagueu gaudit moltíssim dels dies de descans, i d'aquells plats tradicionals que solem menjar aquells dies. Jo vaig fer el que us vaig explicar el mes passat, menjar molt bacallà i també alguns bunyols de vent. Amb la tornada a l'escola, torna l'últim menú de la pauta d'hivern. Aproveiteu els últims productes de temporada, que quan arribi la calor els trobarem a faltar:

- **Bròquil:** El podeu cuinar de moltíssimes maneres, però la meua manera preferida és bullir-lo, i llavors... arrebossar-lo! Si el suqueu amb maionesa... A gaudir!
- **Pebrots:** Sencers, els poso al forn i els deixo 25 minuts. Llavors, els deixem refredar i els podem pelar i tallar a tires fines. Ho cobrim amb oli i guardat a la nevera. Boníssims!

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
FESTIU	1 Mongeta verda, pastanaga i ceba amb un rajolí d'oli d'oliva 2 Filet de lluç al forn amb amanida d'enciam ECO i blat de moro Fruita ECO Pasta saltejada amb xampinyons, ou dur amb amanida i fruita	3 Llenties ECO estofades verdures 3 Truita de carbassó amb amanida d'enciam ECO i tonyina Fruita Minestra de verdures, bistec de vedella amb pebrot i fruita	4 Crema de carabassa amb pipes 4 Wok de cigrons amb verdures saltejades Fruita ECO Verdures saltejades, peix al forn amb amanida i fruita	5 Amanida César 5 Burguer de vedella (HALAL) amb formatge i ketchup logurt amb lacasitos Crema de verdures, truita de patates i fruita
Puré de patata amb formatge ratllat 8 Mandonguilles de peix guisades amb pèsols Fruita ECO Mongeta, pastanaga al vapor amb oli, truita francesa i fruita	9 Crema de pèsols 9 Pizza feta a la cuina de xampinyons, formatge i tomata amb amanida d'enciam ECO i blat de moro Fruita ECO Bròquil i patata al vapor, ou a la planxa amb amanida i fruita	10 Sopa vegetal amb arròs 10 Cuixa de Pollastre (HALAL) al forn a les fines herbes amb amaminda d'enciam ECO i pastanaga ratllada Fruita Crema de verdures, peix a la planxa amb amanida i fruita	11 Macarrons integrals amb salsa de tomata 11 Ous durs gratinats amb beixamel Fruita Verdura i patata al forn, filet de Pollastre (HALAL) a la planxa amb amanida i fruita	12 Mongeta verda, bròquil verd i pastanaga amb un rajolí d'oli d'oliva 12 Llenties amb verdures, arròs i bolets logurt ECO Crema de carabassa, torrada amb formatge i fruita
Fideus a la cassola amb verdures 15 Truita francesa amb amanida d'enciam ECO, tonyina i olives Fruita ECO Crema de verdures, bistec de vedella a la planxa amb enciam i iogurt	16 Trinxat de la cerdanya (patata i col) 16 Salsitxes de Pollastre (HALAL) amb amanida d'enciam ECO i tomata Fruita Cigrons saltejats, filet de gall d'indi a la planxa amb amanida i fruita	17 Cigró i patata bullit amb un rajolí d'oli d'oliva 17 Fricandó de vedella (HALAL) amb xampinyons Fruita ECO Amanida completa, pizza casolana i fruita	18 Arròs tres delícies natural amb pèsol, pastanaga i blat de moro 18 Peix fresc s/mercat amb enciam i olives logurt La Fageda Sopa d'arròs, tonyina al vapor amb amanida i fruita	19 Crema de carbassó 19 Macarrons amb bolonyesa de llenties, tomata i ceba Fruita Pasta amb verdures, rap a la planxa i fruita
Espaguettis integrals a la crema de llet i ceba 22 Lluç a la planxa amb amanida d'enciam ECO, blat de moro i pastanaga ratllada Fruita Crema de verdures, truita patates amb amanida i fruita	23 Llenties ECO guisades amb verdures 23 Calamar a la romana amb enciam ECO, blat de moro i olives logurt ECO Minestra de verdures, peix al forn amb amanida i fruita	24 Patata i pèsols bullits amb un rajolí d'oli d'oliva 24 Truita d'espinaacs amb daus de tomata amanida Fruita ECO Sopa de pasta, Pollastre (HALAL) al forn amb amanida i fruita	25 Paella d'arròs de peix i pollastre (HALAL) 25 Salsitxes vegetals amb xips Fruita ECO Peix al forn amb patata i verdura, fruita	26 Broquil verd i patata bullida amb un rajolí d'oli d'oliva 26 Pit de pollastre (HALAL) a la planxa amb tomàquet, carbassó i albergínia Fruita Puré de verdures, biquinis de gall d'indi i fruita
Ensaladilla de patata, mongeta, pèsol, pastanaga amb maionesa a banda 29 Estofat de llenties ECO amb arròs Fruita ECO Pasta saltejada amb verdures i gambes, amanida i fruita	30 Pastanaga i Mongeta verda amb un rajolí d'oli d'oliva 30 Hamburguesa de vedella (HALAL) a la planxa amb amanida d'enciam ECO, tomàquet i pastanaga Fruita ECO Cuscus amb verdures, truita francesa amb amanida i fruita			

Aquest mes viatgem fins als Estats Units. Menjarem amanida César de primer i hamburguesa AMERICAN STYLE... Sí, sí! Amb les mans i amb panet. I de postres, iogurt amb Lacasitos! També, hi haurà proposta de dinamització de jocs al pati.
Esperem que us agradi!



Els menús estan revisats per la dietista - nutricionista Cristina Planella Farrugia (CAT020). El servei inclou pa i aigua. El pa serà integral dues vegades a la setmana, el dimecres i el divendres.

