

Menú escolar Març - 2023



Dilluns

27

Llenties estofades amb verduretes d'hivern
Fruita de patata i ceba
Enciams variats amanits amb col
llombarda i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Patates al forn amb ceba
Pinxos de rap i pebrots
Fruita de temporada

Dimarts

28

Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa torrat
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Patata i bledes
Ous durs
Tiretes d'alvocat i pastanaga ratllada
Fruita de temporada

Dimecres

29

Crema de bròquil i carbassa amb rostes de pa al forn
"Burrito vegetal" casolà
Fruita de temporada

i per sopar...
Arròs xinès
Vedella estofada amb verdures
Fruita de temporada

Dijous

30

Escudella barrejada (fideus, cigrons i mongetes seques)
Carn d'olla (pollastre, pilota i verdura bullida)
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de porros i rostes de pa
Lluç amb salsa verda
Saltat de pèsols i pastanaga
Fruita de temporada

Divendres

31

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Filet de gall dindi arrebossat
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes
Postres d'aniversari

i per sopar...
Amanida verda amb pastanaga, poma i olives
Pizza de tonyina i formatge
Fruita de temporada

Peix fresc de mercat: No podem especificar el tipus de peix ni el seu mode de cocció perquè dependrà de la pesca, el temps i el mar. Sabem que serà peix de platja i sabem que seran lluç, mare de lluç, bacallanet, sorell, bròtola, llenguadina, mòlera, truita de riu, salmó, orada, verat, moixina i seitó. Cada peix serà pescat en la seva temporada i les coccions seran diverses i les determinarà el tipus de peix. Els cuinarem a l'andalusa, a la romana, enfarinat, arrebossat, a la planxa, al forn amb verdures, al forn amb ceba, tomàquet i patates, amb salsa de tomàquet o salsa verda, amb salsa d'anet i també farem suquet amb patates