

# MENÚ MARÇ 2019

Dii. 4	Dm. 5	Dc. 6	Dj. 7	Dv. 1
<b>FESTA</b>	<b>FABADA</b> (fesols ECO, ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot, all, llorer, xoriço) <b>POLLASTRE ADOBAT</b> <b>TOMAQUETS GRATINATS</b> <b>FRUITA</b>	<b>PAELLA DE VERDURESTES</b> (arròs ECO, carxofa, pastanaga, sofregit, pebrot, pèsols, xampinyons) <b>TRUITADE PATATA</b> <b>AMANIDA ECO</b> (enciam, col llombarda) <b>MACEDONIA DE FRUITA NATURAL</b>	<b>CREMA DE CALÇOTS</b> (calçots ECO, patata, nata líquida, oli d'oliva) <b>PEIX FRESC AL FORN (bacallà)</b> <b>AMANIDA ECO</b> (enciam, pastanaga) <b>IOGURT</b>	<b>SOPA DE POLLASTRE</b> (pasta, vegetals, pollastre) <b>MANDONGUILLES JARDINERA</b> (vedella i porc, tomàquet, ceba, pastanaga, pèsols) <b>FRUITA</b>
Dii. 11	Dm. 12	Dc. 13	Dj. 14	Dv. 8
<b>ARRÒS ECO AMB TOMAQUET</b> <b>OUS GRATINATS AMB TONYINA</b> <b>AMANIDA ECO</b> (enciam, pastanaga) <b>FRUITA</b>	<b>SOPA DE BROU</b> (pasta, vedella, porc, pollastre, vegetals ECO) <b>POLLASTRE AL FORN PATATES ROSSES</b> <b>AMANIDA ECO</b> (enciam, cogombre) <b>FRUITA</b>	<b>LLENTIES ESTOFADES</b> (llenties ECO, ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot, all, llorer, xoriço) <b>PEIX FRESC FREGIT</b> (maires obertes s/espina)) <b>AMANIDA ECO</b> (enciam, tomàquet, olives) <b>FRUITA</b>	<b>CREMA DE VERDURES ECO</b> (verdures de fulla variades, ceba, patata, porro) <b>ESTOFAT DE VEDELLA AMB BOLETS</b> (ceba, tomàquet, pastanaga, all, llorer) <b>FRUITA</b>	<b>PATATA, CEBA I TOMAQUET AL FORN</b> <b>ESTOFAT DE GALL D'INDI</b> (ceba, tomàquet, pastanaga, all, llorer) <b>AMANIDA</b> (enciam ECO, blat de moro) <b>FRUITA</b>
Dii. 18	Dm. 19	Dc. 20	Dj. 21	Dv. 15
<b>FIDEUA</b> (pasta, sofregit, marisc, sípia) <b>BUNYOLS DE BACALLÀ</b> <b>AMANIDA ECO</b> (enciam, col llombarda) <b>FRUITA</b>	<b>CREMA DE CIGRONS I CARBASSA ECO</b> (cigrons, carbassa, porro) <b>TRUITA DE PERNIL DOLÇ</b> <b>AMANIDA ECO</b> (enciam, pastanaga) <b>FRUITA</b>	<b>PATATA I VERDURA ECO BULLIDA</b> (verdura segons mercat) <b>POLLASTRE A LA PLANXA</b> <b>XIPS DE CARXOFA</b> <b>FRUITA</b>	<b>ENSALADILLA RUSSA</b> (patata, pastanaga, pèsols, mongeta verda) <b>PEIX FRESC AL FORN (lluç)</b> <b>AMANIDA</b> (brots tendres, tonyina, tomàquet) <b>IOGURT</b>	<b>PATATA I VERDURA ECO BULLIDA</b> (verdura segons mercat) <b>HABURGUESSA PLANXA</b> (pollastre) <b>AMANIDA</b> (enciam ECO, blat de moro) <b>FRUITA</b>
Dii. 25	Dm. 26	Dc. 27	Dj. 28	Dv. 22
<b>LLENTIES ECO ESTOFADES</b> (llenties, ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot, all, llorer, xoriço) <b>CROQUETES DE POLLASTRE</b> <b>AMANIDA ECO</b> (enciam, tomàquet) <b>IOGURT</b>	<b>ARRÒS ECO MAR I MONTANYA</b> (arròs, sofregit, marisc, pollastre) <b>TRUITA FFRANCESA I AMANIDA</b> (enciam ECO, cogombre ECO, blat de moro) <b>FRUITA</b>	<b>CREMA DE CARBASSÓ ECO</b> (carbassó, ceba, porro, patata) <b>LLOM A LA PLANXA</b> <b>AMANIDA ECO</b> (enciam, pastanaga) <b>FRUITA</b>	<b>PATATA I VERDURA BULLIDA</b> (verdura segons mercat) <b>PEIX FRESC AL FORN</b> (segons mercat) <b>XIPS DE CARBASSÓ</b> <b>FRUITA</b>	<b>ARRÒS ECO AMB TOMAQUET</b> <b>SALSITJES PLANXA</b> (vedella, porc) <b>AMANIDA</b> (enciam ECO, germinats, blat de moro) <b>FRUITA</b>
Dii. 11	Dm. 12	Dc. 13	Dj. 14	Dv. 15
<b>MACARRONS ECO AMB BOLONYESA DE SEITAN</b> (pasta, ceba, tomàquet, seitan) <b>(POLLASTRE A LA PLANXA</b> <b>AMANIDA ECO</b> (brots tendres, tomàquet) <b>FRUITA</b>				

**Els nostres menús s'elaboren amb:**

*Fruites i verdures de temporada-ecològiques i/o de proximitat. Llegums, arròs i pasta ecològics. Carns i aus de proximitat. Peix fresc de la llotja. Pa variat acabat de fer i salses pròpies. Formatge Fresc de Can Pere i iogurt de la Fageda.*

**Acreditats per el Projecte ECPAM (Escola amb cuina Promotora de l'Alimentació Mediterrània)**

**Revisat i aprovat per la Regidoria de Salut Projecte PRoME, (Projecte de Revisió de Menús Escolars)**

**Elaborat per la nostra dietista:**

Irene Rosa, col·legiada nº 485



**Voleu veure quins plats tan bons fem per als vostres fills?**

**Seguiu-nos al Facebook "La Cuina de Jocs i Taula"**

Per a complementar el menú escolar, aquest són els sopars que us proposa la nostra dietista.

				Dv. 1 Arròs + amanida/peix Fruita
DII. 4 Llegum + amanida/truita. Fruita	Dm. 5 Pasta + verdura/peix blau. Fruita	Dc. 6 Patata + verdura/vedella. Fruita	Dj. 7 Quinoa + amanida/pollastre. Fruita	Dv. 8 Llegum + verdura/peix. Fruita
DII. 11 Pasta + amanida/conill. Fruita	Dm. 12 Arròs + verdura/marisc. Fruita	Dc. 13 Cuscús + verdura/pollastre. Fruita	Dj. 14 Patata + verdura/truita. Fruita	Dv. 15 Llegum + amanida/peix blau. Fruita
DII. 18 Arròs + amanida/vedella. Fruita	Dm. 19 Patata + verdura/peix. Fruita	Dc. 20 Llegum + amanida/truita. Fruita	Dj. 21 Pasta + verdura/pollastre. Fruita	Dv. 22 Quinoa + verdura/ou. Fruita
DII. 25 Patata + amanida/peix. Fruita	Dm. 26 Pasta + verdura/conill. Fruita	Dc. 27 Cuscús + verdura/peix blau. Fruita	Dj. 28 Llegum + amanida/ou. Fruita	Dv. 29 Arròs + verdura/vedella. Fruita



Voleu veure quins plats tan bons fem per als vostres fills?  
Seguiu-nos al Facebook "La Cuina de Jocs i Taula"

Elaborat per la nostra dietista:  
Irene Rosa, col·legiada nº 485