



# MENÚ MARÇ 2020

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

|   |  |   |   |   |
|---|--|---|---|---|
| <p><b>Dii. 2</b></p> <p><b>PATATA I VERDURA ECO BULLIDA</b><br/>(verdura segons mercat)<br/><b>CANELONS DE TUNYINA</b><br/>(tonyina, tomàquet)<br/><b>FRUITA</b></p>  | <p><b>Dm. 3</b></p> <p><b>CIGRONS GUIATS ECO</b><br/>(cigrons ECO, ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot, all, llorer)<br/><b>FILET DE POLLASTRE ADOBAT</b><br/><b>TOMAQUETS GRATINATS</b><br/><b>FRUITA</b></p>                 | <p><b>Dc. 4</b></p> <p><b>PAELLA DE VERDURETES ECO</b><br/>(arròs ECO, carxofa, pastanaga, sofregit, pebrot, pèsols, xampinyons)<br/><b>TRUITA DE PATATA</b><br/><b>AMANIDA ECO</b><br/>(enciam, col llombarda)<br/><b>FRUITA</b></p>   | <p><b>Dj. 5</b></p> <p><b>PATATA, CEBA I TOMAQUET AL FORN</b><br/><b>ESTOFAT DE GALL D'INDI</b><br/>(gall d'indi, ceba, tomàquet, pastanaga, all, llorer)<br/><b>AMANIDA</b><br/>(enciam ECO, blat de moro)<br/><b>FRUITA</b></p> | <p><b>Dv. 6</b></p> <p><b>CREMA DE PORRO ECO</b><br/>(porros, patata, ceba, oli d'oliva)<br/><b>PEIX FRESC AL FORN</b><br/><b>AMANIDA ECO</b><br/>(enciam, pastanaga)<br/><b>IOGURT</b></p>                       |
| <p><b>Dii. 9</b></p> <p><b>ARRÒS ECO AMB TOMAQUET</b><br/><b>OUS GRATINATS AMB BEIXAMEL</b><br/><b>AMANIDA ECO</b><br/>(enciam, pastanaga)<br/><b>FRUITA</b></p>  | <p><b>Dm. 10</b></p> <p><b>SOPA DE BROU</b><br/>(pasta, vedella, porc, pollastre, vegetals ECO)<br/><b>POLLASTRE AL FORN I PATATES</b><br/><b>ROSSES</b><br/><b>AMANIDA ECO</b><br/>(enciam, cogombre)<br/><b>FRUITA</b></p> | <p><b>Dc. 11</b></p> <p><b>LLENTIES ESTOFADES</b><br/>(llenties ECO, ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot, all, llorer, xoriço)<br/><b>CROQUETES</b><br/>(pollastre)<br/><b>AMANIDA ECO</b><br/>(enciam, tomàquet, olives)<br/><b>FRUITA</b></p>   | <p><b>Dj. 12</b></p> <p><b>CREMA DE VERDURES ECO</b><br/>(verdures de fulla variades, ceba, patata, porro)<br/><b>ESTOFAT DE VEDELLA AMB BOLETS</b><br/>(vedella, ceba, tomàquet, pastanaga, all, llorer)<br/><b>FRUITA</b></p>   | <p><b>Dv. 13</b></p> <p><b>PATATA I VERDURA ECO BULLIDA</b><br/>(verdura segons mercat)<br/><b>PEIX FRESC FREGIT</b><br/><b>AMANIDA</b><br/>(enciam ECO, blat de moro)<br/><b>FRUITA</b></p>                      |
| <p><b>Dii. 16</b></p> <p><b>FIDEUA</b><br/>(pasta ECO, sofregit, marisc, sípia)<br/><b>CALAMARS ANDALUSSA</b><br/><b>AMANIDA ECO</b><br/>(enciam, col llombarda)<br/><b>FRUITA</b></p>  | <p><b>Dm. 17</b></p> <p><b>CREMA DE CIGRONS I CARBASSA ECO</b><br/>(cigrons, carbassa, porro)<br/><b>SALSITJES PLANXA</b><br/>(porc)<br/><b>AMANIDA ECO</b><br/>(enciam, pastanaga)<br/><b>FRUITA</b></p>                    | <p><b>Dc. 18</b></p> <p><b>PATATA I VERDURA ECO BULLIDA</b><br/>(verdura segons mercat)<br/><b>POLLASTRE A LA PLANXA</b><br/><b>XIPS DE CARXOFA</b><br/><b>FRUITA</b></p>   | <p><b>Dj. 19</b></p> <p><b>ENSALADILLA RUSSA</b><br/>(patata, pastanaga, pèsols, mongeta verda)<br/><b>PEIX FRESC AL FORN</b><br/><b>AMANIDA</b><br/>(brots tendres, tonyina, tomàquet)<br/><b>IOGURT</b></p>                     | <p><b>Dv. 20</b></p> <p><b>FESTA</b></p>  |
| <p><b>Dii. 23</b></p> <p><b>LLENTIES ECO ESTOFADES</b><br/>(llenties, ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot, all, llorer, xoriço)<br/><b>CROQUETES DE POLLASTRE</b><br/><b>AMANIDA ECO</b><br/>(enciam, tomàquet)<br/><b>FRUITA</b></p> | <p><b>Dm. 24</b></p> <p><b>ARRÒS ECO MAR I MONTANYA</b><br/>(arròs, sofregit, marisc, pollastre)<br/><b>OUS REMANATS</b><br/><b>AMANIDA</b><br/>(enciam ECO, cogombre ECO, blat de moro)<br/><b>FRUITA</b></p>               | <p><b>Dc. 25</b></p> <p><b>CREMA DE CARBASSÓ ECO</b><br/>(carbassó, ceba, porro, patata)<br/><b>LLOM AL FORN</b><br/><b>AMANIDA ECO</b><br/>(enciam, pastanaga)<br/><b>FRUITA</b></p>   | <p><b>Dj. 26</b></p> <p><b>PATATA I VERDURA BULLIDA</b><br/>(verdura segons mercat)<br/><b>POLLASTRE A LA PLANXA</b><br/><b>HUMMUS DE REMOLATXA</b><br/><b>FRUITA</b></p>   | <p><b>Dv. 27</b></p> <p><b>MACARRONS ECO AMB BOLONYESA DE SEITAN</b><br/>(pasta, ceba, tomàquet, seitan)<br/><b>PEIX FRESC AL FORN</b><br/><b>AMANIDA ECO</b><br/>(brots tendres, tomàquet)<br/><b>FRUITA</b></p> |
| <p><b>Dii. 30</b></p> <p><b>ARRÒS ECO AMB TOMÀQUET</b><br/><b>WOK DE GALL D'INDI</b><br/><b>AMANIDA ECO</b><br/>(brots tendres, pastanaga)<br/><b>FRUITA</b></p>  | <p><b>Dm. 31</b></p> <p><b>COLIFLÓ ECO GRATINADA</b><br/><b>PEIX FRESC AL FORN</b><br/><b>PATATES ROSSES</b><br/><b>FRUITA</b></p>   | <p>Els nostres menús s'elaboren amb: <i>Fruites i verdures de temporada, ecològiques i/o de proximitat Cooperativa Agrícola La Piotxa. Llegums, arròs i pasta ecològics. Carns i aus de proximitat. Peix fresc. Pa variat acabat de fer i salses pròpies. Formatge fresc de Can Pere i iogurt de la Fageda.</i></p> <p><b>Acreditats per el Projecte ECPAM (Escola amb cuina Promotora de l'Alimentació Mediterrània).</b><br/><b>Revisat i aprovat per la Regidoria de Salut Projecte PRoME, (Projecte de Revisió de Menús Escolars).</b></p> <p>  <b>Voleu veure quins plats tan bons fem per als vostres fills?</b><br/><b>Seguiu-nos a les nostres xarxes socials "La Cuina de Jocs i Taula"</b></p> |   |   |

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

|  |  |  |   |   |
|--|--|--|---|---|
| <b>DII. 2</b><br>Llegum + amanida/truita.<br>Fruita  | <b>Dm. 3</b><br>Pasta + verdura/peix blau.<br>Fruita   | <b>Dc. 4</b><br>Patata + verdura/vedella.<br>Fruita    | <b>Dj. 5</b><br>Quinoa + amanida/pollastre.<br>Fruita | <b>Dv. 6</b><br>Llegum + verdura/peix.<br>Fruita      |
| <b>DII. 9</b><br>Pasta + amanida/conill.<br>Fruita   | <b>Dm. 10</b><br>Arròs + verdura/peix blanc.<br>Fruita | <b>Dc. 11</b><br>Cuscús + verdura/peix blau<br>Fruita  | <b>Dj. 12</b><br>Patata + verdura/truita.<br>Fruita   | <b>Dv. 13</b><br>Llegum + amanida/pollastre<br>Fruita |
| <b>DII. 16</b><br>Arròs + amanida/vedella.<br>Fruita | <b>Dm. 17</b><br>Patata + verdura/ou<br>Fruita         | <b>Dc. 18</b><br>Llegum + amanida/truita.<br>Fruita    | <b>Dj. 19</b><br>Pasta + verdura/pollastre.<br>Fruita | <b>Dv. 20</b>   |
| <b>DII. 23</b><br>Patata + amanida/peix.<br>Fruita   | <b>Dm. 24</b><br>Pasta + verdura/conill.<br>Fruita     | <b>Dc. 25</b><br>Cuscús + verdura/peix blau.<br>Fruita | <b>Dj. 26</b><br>Llegum + amanida/ou.<br>Fruita       | <b>Dv. 27</b><br>Arròs + verdura/vedella.<br>Fruita   |
| <b>DII. 30</b><br>Patata + amanida/peix.<br>Fruita   | <b>DII. 31</b><br>Pasta + verdura/porc.<br>Fruita      |  |   |   |

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



Voleu veure quins plats tan bons fem per als vostres fills?  
Seguiu-nos a les nostres xarxes socials "La Cuina de Jocs i Taula"