

ESCOLA LLEDONER
MENÚ BASAL Febrer 2019

Nari-Nans
 Menjador escolar

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				<p>1 Verdura bullida: mongeta tendra, patata i pastanaga Salsitxes de porc amb guarnició d'enciam i tomàquet Fruita del temps</p> <p><i>*Espàrrecs blancs</i> <i>Pizza Tropical (amb bacó i pinya)</i></p>
FESTA	<p>4</p> <p>5 Crema de carbassa i porro amb rostes Truita de patata i ceba amb guarnició d'enciam i pastanaga Fruita del temps</p> <p><i>*Tallarines al pesto</i> <i>Xai a la planxa amb albergínia i pebrot</i></p>	<p>6 Sopa d'au amb arròs Hamburguesa de vedella a la planxa amb guarnició d'enciam i sèsam torrat Fruita del temps</p> <p><i>*Espinacs amb patata i pastanaga</i> <i>Llenguado a la planxa</i></p>	<p>7 Llenties pardines guisades amb verdures Bunyols de bacallà amb guarnició de tomàquet i cogombre Fruita del temps</p> <p><i>*Purè de patata casolà</i> <i>Ous al forn amb "pistó" de verdures (albergínia, pebrot, ceba, carbassó...)</i></p>	<p>8 Espaguetis amb salsa de tomàquet casolana Pit de pollastre amb salseta de ceba i pastanaga amb guarnició d'amanida logurt DEL BERGUEDA amb cereal de civada</p> <p><i>*Amanida d'hivern (amb formatge i magrana)</i> <i>Remenat de gambes amb alls tendres i torradetes</i></p>
	<p>11 Arròs ecològic amb tomàquet Botifarra amb quetxup casolà, i amb guarnició d'enciam i cogombre Fruita del temps</p> <p><i>*Mongeta verda bullida amb patata</i> <i>Bacallà arrebossat</i></p>	<p>12 Coliflor i patata gratinada amb beixamel Rostit de gall d'indi amb ceba i guarnició d'enciam i olives logurt LA FAGEDA</p> <p><i>*Sopa amb fideus</i> <i>Truita d'espinacs i pernil amb guarnició d'enciam i pipes</i></p>	<p>13 Espirals de colors amb salsa de tomàquet Calamars en tempura amb guarnició d'enciam i pipes de gira-sol Fruita del temps</p> <p><i>*Pèsols amb patata</i> <i>Hamburguesa de conill amb amanida verda</i></p>	<p>14 Mongetes seques guisades amb verdures Truita de patata amb guarnició d'enciam i pastanaga Fruita del temps</p> <p><i>*Crema de carbassa</i> <i>Croquetes de pernil amb amanida</i></p>
<p>18 Mongetes verdes amb patata al vapor Mandonguilles de vedella amb salsa de tomàquet amb guarnició d'enciam i sèsam torrat logurt CLEDA d'ovella amb sucre morè</p> <p><i>*Amanida de llentis</i> <i>Pollastre a la planxa amb patates xips</i></p>	<p>19 Sopa peix amb arròs Peix blanc amb salseta amb guarnició d'enciam, pastanaga i olives Fruita del temps</p> <p><i>*Purè d'espinacs</i> <i>Croquetes de pernil amb amanida</i></p>	<p>20 Cigrons estofats amb patata i verdures Ous al forn amb tomàquet amb guarnició d'enciam i cogombre Fruita del temps</p> <p><i>*Espirals de colors amb alfàbrega</i> <i>Sepia a la planxa amb xampinyons</i></p>	<p>21 Crema de verdures d'hivern amb crostons Pollastre al forn amb patates, all i llimona i amb guarnició d'enciam i blat de moro Fruita del temps</p> <p><i>*Arròs amb tomàquet</i> <i>Truita d'albergínia i pebrot</i></p>	<p>22 Amanida variada amb formatge Fideuada amb costella Fruita del temps</p> <p><i>*Bròquil amb patata i pastanaga</i> <i>Peix arrebossat</i></p>
<p>25 Purè de verdures del temps Truita de carbassó amb guarnició d'enciam i blat de moro Fruita del temps</p> <p><i>*Macarrons integrals amb tomàquet</i> <i>Gall d'indi a la planxa amb amanida variada</i></p>	<p>26 Escudella barrejada amb cigrons Pollastre al forn amb guarnició d'enciam i tomàquet Fruita del temps</p> <p><i>*Arròs saltejat amb verdures (pebrot, bròquil, pastanaga i ceba)</i> <i>Lluç a la planxa</i></p>	<p>27 Tallarines amb tomàquet i gratinats amb formatge Peix al forn amb verdures i herbes provençals i amb guarnició d'enciam i pastanaga rallada logurt LA FAGEDA</p> <p><i>*Crema de pastanaga</i> <i>Seitons arrebossats amb patates xips</i></p>	<p>28 Arròs tres delícies (Pernil dolç, pastanaga i truita) Croquetes de bacallà amb guarnició d'amanida variada Fruita del temps</p> <p><i>*Menestra de verdura saltejada amb pernil salat</i> <i>Hamburguesa de vedella</i></p>	

Nari Nans Ofereix un producte de qualitat i un servei personalitzat. Tots els plats s'acompanyen de pa i aigua, i estan elaborats per la cuinera de l'escola a partir d'ingredients frescos, ecològics, de proximitat i de temporada.

** Proposta de sopar per fer a casa, amb un postres a base de fruita i/o làctic*

Revisat per CÈLIA PUIG, Dietista-Nutricionista, N^o Col·legiada CAT000633 Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya