

ESCOLA LLEDONER  
**MENÚ BASAL Març 2019**

**Nari-Nang**  
 Menjador escolar

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				<p><b>1</b>  <b>Verdura bullida:</b>                      mongeta tendra i patata  <b>Salsitxes de pollastre</b>                      amb guarnició d'enciam                      i olives  <b>Fruita del temps</b>  <i>*Sopa amb fideus</i>  <i>Truita de gambes i</i>  <i>espàrrecs verds</i></p>
<p><b>4</b></p> 	<p><b>5</b>  <b>Macarrons amb salsa de tomàquet</b>  <b>Hamburguesa de vedella</b>                      amb guarnició d'enciam i                      pastanaga rallada  <b>Fruita del temps</b>  <i>*Pèsols saltejats amb ceba i</i>  <i>daus de pernil</i>  <i>Truita a la francesa</i></p>	<p><b>6</b>  <b>Cigrons estofats amb verdures</b>  <b>Bistec de porc arrebossat</b>                      amb guarnició d'enciam i                      blat de moro  <b>logurt CLEDA d'ovella</b>  <i>*Arròs llarg amb carbassa i</i>  <i>pebrot</i>  <i>Peix a la planxa</i></p>	<p><b>7</b>  <b>Trinxat de col i patata</b>  <b>Remenat d'ou amb bolets</b>                      i amb guarnició d'enciam i                      cogombre  <b>Fruita del temps</b>  <i>*Espirals de colors amb</i>  <i>orenga</i>  <i>Croquetes de pernil</i></p>	<p><b>8</b>  <b>Sopa de pollastre amb arròs</b>  <b>Peix a la biscaïna</b> (amb                      tomàquet i ceba), i amb                      guarnició d'enciam i pipes                      de gira-sol  <b>Fruita del temps</b>  <i>* Bledes amb patates i</i>  <i>pastanaga</i>  <i>Pollastre al forn amb llimona</i></p>
<p><b>11</b>  <b>Cuscús integral amb verduretes</b>  <b>Truita de carbassó</b> amb                      guarnició d'enciam i sèsam                      torrat  <b>Fruita del temps</b>  <i>*Purè de patata</i>  <i>Calamars a la planxa amb</i>  <i>pebrot verd</i></p>	<p><b>12</b>  <b>Mongetes blanques</b>                      sortint de l'olla amb rajolí                      d'oli i allets  <b>Botifarra a la planxa</b>                      amb guarnició d'enciam                      i remolatxa  <b>Fruita del temps</b>  <i>* Sopa d'au amb galets</i>  <i>Pit de gall d'indi amb</i>  <i>samfaina</i></p>	<p><b>13</b>  <b>Patates guisades amb sípia</b>  <b>Pollastre al forn</b> amb                      guarnició d'enciam i                      tomàquet  <b>logurt LA FAGEDA amb</b>  <b>cereals de civada</b>  <i>*Arròs amb tomàquet</i>  <i>Salmó a la planxa amb</i>  <i>amanida</i></p>	<p><b>14</b>  <b>Sopa de peix amb arròs</b>  <b>Peix arrebossat</b> (amb                      farina) i amb guarnició                      d'escarola i pastanaga  <b>Fruita del temps</b>  <i>*Espinacs amb panses i</i>  <i>pinyons</i>  <i>Xai a la planxa</i></p>	<p><b>15</b>  <b>Bròquil, coliflor i patata</b>  <b>gratinats amb beixamel</b>  <b>Fricandó de vedella amb</b>  <b>olives</b> amb guarnició                      d'enciam i cogombre  <b>Fruita del temps</b>  <i>*Amanida de tomàquet i</i>  <i>tonyina</i>  <i>Truita de patates</i></p>
<p><b>18</b>  <b>Bledes i patates</b>  <b>saltejades</b>  <b>Croquetes de pernil</b> amb                      guarnició d'enciam i                      pastanaga  <b>Fruita del temps</b>  <i>*Amanida d'enciam, escarola</i>  <i>i tonyina</i>  <i>Ous al forn amb tomàquet</i></p>	<p><b>19</b>  <b>Arròs ECOLÒGIC amb tomàquet</b>  <b>Pollastre guisat amb</b>  <b>herbes aromàtiques</b> i                      guarnició d'enciam i                      olives  <b>logurt DEL BERGUERDÀ</b>  <b>amb sucre morè</b>  <i>*Hummus de cigrons</i>  <i>Calamars a la planxa amb</i>  <i>amanida</i></p>	<p><b>20</b>  <b>Crema de carbassa i porro</b>                      amb crostons  <b>Estofat de vedella amb</b>  <b>pèsols i pastanaga</b>, i                      guarnició d'enciam i                      tomàquet  <b>Fruita del temps</b>  <i>*Sopa amb pistons</i>  <i>Hamburguesa de conill amb</i>  <i>carxofes saltejades</i></p>	<p><b>21</b>  <b>Llenties pardines</b>  <b>guisades amb verdures</b>  <b>Truita de patates</b> amb                      guarnició d'enciam i                      cogombre  <b>Fruita del temps</b>  <i>* Quinoa amb carbassó i</i>  <i>xampinyons</i>  <i>Peix a la planxa</i></p>	<p><b>22</b>  <b>Espirals de color amb</b>  <b>salsa de tomàquet i</b>  <b>formatge ratllat</b>  <b>Peix al forn amb suquet</b> i                      guarnició d'enciam i blat                      de moro  <b>Fruita del temps</b>  <i>*Albergínies farcides amb</i>  <i>verdures</i>  <i>Librets de l'hom amb pernil</i>  <i>dolç i formatge</i></p>
<p><b>25</b>  <b>Sopa d'au amb barrejada</b>                      amb cigrons  <b>Salsitxes de porc</b> amb                      guarnició d'enciam i olives  <b>logurt LA FAGEDA amb</b>  <b>cereals de civada</b>  <i>* Arròs amb tomàquet</i>  <i>Truita d'espinacs</i></p>	<p><b>26</b>  <b>Tallarines a la napolitana</b>  <b>Peix al forn amb herbes</b>  <b>provençals</b> i guarnició                      d'enciam i pastanaga  <b>Fruita del temps</b>  <i>*Bròquil amb pastanaga i</i>  <i>patata</i>  <i>Nuggets de pollastre</i>  <i>casolans</i></p>	<p><b>27</b>  <b>Crema de pastanaga amb</b>  <b>crostons</b>  <b>Pernillets de pollastre al</b>  <b>forn amb xampinyons</b> i                      guarnició d'enciam i                      tomàquet  <b>Fruita del temps</b>  <i>*Llenties saltejades amb</i>  <i>pebrot</i>  <i>Llenguado a la planxa</i></p>	<p><b>28</b>  <b>Arròs amb verdures</b>  <b>Truita de carbassó</b> i                      guarnició d'enciam  <b>Fruita del temps</b>  <i>*Amanida variada</i>  <i>Bistec de vedella amb patata</i>  <i>al forn</i></p>	<p><b>29</b>  <b>Verdura de temporada</b>  <b>Rodó de gall dindi</b> amb                      salseta de poma i                      guarnició de patates                      fregides  <b>Fruita del temps</b>  <i>* Macarrons integrals amb</i>  <i>verdures</i>  <i>Peix al forn amb llimona</i></p>

**Nari Nang** 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.

Les verdures de temporades són: bleda, col, coliflor, enciam, escarola, espinacs, pastanaga i porro.

Les fruites són: mandarina, taronja, plàtan, poma i pera.

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

Revisat per CÈLIA PUIG, Dietista-Nutricionista, N<sup>o</sup> Col·legiada CAT000633 Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya