

MENÚ SENSE PORC Març 2019 Menjador escolar

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

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^o Col·legiada CAT000633 Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya