

ESCOLA LLEDONER
MENÚ BASAL Abril 2019

Nari-Nans
 Menjador escolar

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Llenties estofades amb verdures Pollastre al forn amb llimona i romaní amb guarnició d'enciam i pastanaga Fruita del temps	2 Macarrons a la bolonyesa Trita de ceba i patata amb guarnició d'enciam i olives logurt LA FAGEDA amb cereal de civada	3 Crema de carbassa i porro Fideus a la cassola amb costelles i salsitxes Fruita del temps	4 Paella de peix Peix arrebossat amb guarnició d'enciam i cogombre Fruita del temps	5 Mongeta tendra i patates Hamburguesa de vedella a la planxa, amb guarnició d'enciam i blat de moro Fruita del temps
<i>*Arròs llarg amb carbassa i pebrot Peix a la planxa</i>	<i>*Pèsols amb patata Hamburguesa de conill amb amanida verda</i>	<i>*Espirals de colors amb alfàbrega Sèpia a la planxa amb xampinyons</i>	<i>*Puré de verdures Pollastre al forn amb ceba i patates</i>	<i>*Sopa amb fideus Trita d'espinacs i pernil amb guarnició d'enciam i pipes</i>
8 Tabouleh de cous-cous integral verdures Bistec de porc a la planxa amb guarnició de tomàquet i cogombre Fruita del temps	9 Arròs ecològic amb tomàquet Estofat de vedella a la jardinera (pastanaga, pèsols, ceba), amb guarnició d'enciam i olives Fruita del temps	10 Crema de pastanagues Pernilets de pollastre a la llimona amb guarnició d'enciam i tomàquet Fruita del temps	11 Cigrons guisats amb verdures Anella de calamar estofada amb guarnició d'enciam i pastanaga logurt DEL BERGUERDÀ amb sucre morè	12 Coliflor i patates gratinades amb formatge Trita de patata amb guarnició d'enciam i col llombarda Fruita del temps
<i>*Bledes amb patata saltejades Bacallà arrebossat</i>	<i>*Amanida de llenties Trita de formatge i pernil dolç</i>	<i>*Tallarines al pesto Lluç a la planxa amb albergínia i carbassó</i>	<i>*Arròs saltejat amb verdures (pebrot, bròquil, pastanaga i ceba) Xai a la planxa</i>	<i>*Espàrrecs blancs Pizza Tropical (amb bacó i pinya)</i>

BONES VACANCES

22	23 FESTA DE SANT JORDI Crema de verdures del temps amb crostons Cuixes de pollastre al forn amb salsa de poma i guarnició d'enciam, i patates xips FLAM casolà NariNans	24 Sopa de peix amb arròs Ous al forn amb tomàquet, i guarnició d'enciam i olives Fruita del temps	25 Espaguetis amb xampinyons i pernil dolç Botifarra al forn amb guarnició d'enciam i tomàquet Fruita del temps	26 Mongeta seca estofada amb verdures Peix a la "Riojana" (salsa de tomàquet, ceba, pebrot i pastanaga) Fruita del temps
	<i>*Arròs amb carxofes i bolets Salmó a la planxa</i>	<i>*Amanida de cigrons Croquetes de pernil</i>	<i>*Bròquil amb pastanaga i patata Seitons arrebossats</i>	<i>*Sopa d'au amb galets Pit de gall d'indi amb amanida</i>
29 Espirals de colors a la napolitana amb formatge Remenat de xampinyons amb guarnició d'enciam i cogombre Fruita del temps	30 Sopa d'au amb arròs i cigrons Peix al forn amb julivert i alls, i guarnició d'enciam i pipes gira-sol Fruita del temps			
<i>*Mongeta verda bullida amb patata Calamars a la andalusa (enfarinats)</i>	<i>*Puré de patata casolà Ous al forn amb "pisto" de verdures (albergínia, pebrot, ceba, carbassó...)</i>			

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, carxofes, enciam, escarola, espinacs, pastanaga i porro.

Les fruites són: taronja, plàtan, poma, 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

