

Març 2024

ESCOLA MESTRAL

MENÚ SENSE OU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
---------	---------	----------	--------	-----------



4
CREMA DE PASTANAGA I XIRIVÍA
FIDEUÀ SENSE OU AMB DAUS DE RAP (S/MARINERA)
FRUITA DEL TEMPS

5
MINESTRA DE VERDURES CASOLANA I PÈSOLS
BOTIFARRA DE PAGÈS AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DEL TEMPS

6
SOPA DE L'ÀVIA AMB PASTA SENSE OU
POLLASTRE A LES FINES HERBES AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES
FRUITA DEL TEMPS

7
LLENTIES ESTOFADES AMB CARBASSA
LLUÇ AL FORN AMB VERDURES
FRUITA DEL TEMPS

8
ARRÒS AMB TOMÀQUET CASOLÀ
"TRUITA VEGANA DE PATATA I FARINA DE CIGRÓ" O CARN PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM IOGURT

11
ARRÒS TRES DELICIES (PÈSOLS, PASTANAGA I PERNIL)
PEIX ARREBOSSAT CASOLÀ SENSE OU AMB OLI NET AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DEL TEMPS

12
OLLA BARRETJADA AMB CIGRONS
"TRUITA VEGANA DE CARBASSÓ I FARINA DE CIGRÓ" O CARN PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES
FRUITA DEL TEMPS

13
MACARRONS SENSE OU A LA CARBONARA (NATA I BACÓ)
POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PIPES DE GIRA-SOL
FRUITA DEL TEMPS

14
PURÉ DE CARBASSÓ AMB CROSTONS CASOLANS
PIZZA CASOLANA (FORMATGE S/OU O SENSE) AMB AMANIDA IOGURT

15
SOPA DE BROU AMB PASTA SENSE OU
FOGONER AL FORN AMB ALL I JULIVERT I AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA DEL TEMPS

18
COLIFLOR AMB PATATA
PEIX ARREBOSSAT CASOLÀ SENSE OU EN OLI NET AMB AMANIDA
FRUITA DEL TEMPS

19
MONGETES BLANQUES ESTOFADES AMB VERDURES
LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM
FRUITA DEL TEMPS

20
ESPAGUETIS SENSE OU A LA NAPOLITANA (FORMATGE S/OU O SENSE)
ALETES DE POLLASTRE ADOBADES AMB ENCIAM I PIPES DE GIRA-SOL "TORRIJA" CASOLANA S/OU O FRUITA

21
CREMA DE PORRO, PASTANAGA I NAP
MARMITAKO DE PEIX
FRUITA DEL TEMPS

22
GASTRONOMIA DE XILE
"CAZUELA DE AVE" (SOPA DE POLLASTRE, CEBA, PASTANAGA I ARRÒS "CHORRILLANA" (TIRES DE CARN I CEBA AMB PATATES FREGIDES) (S/OU)
LLET AMB PLÀTAN (BATUT CASOLÀ)

25
SET

26
MA

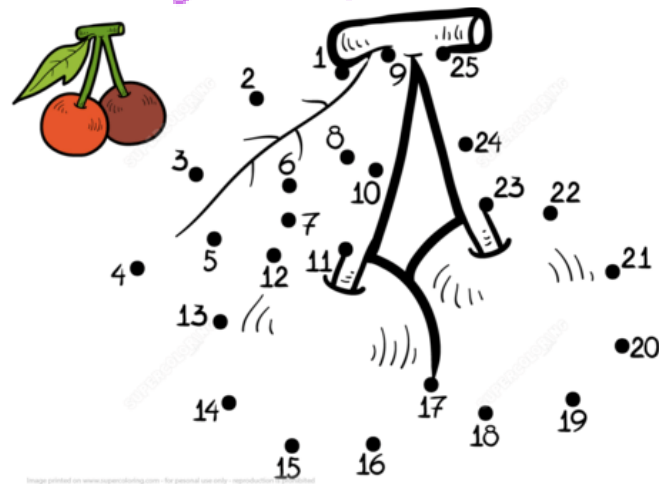
27
NA

28
SAN

29
TA

Les fruites del temps són: taronja, mandarina, poma, pera, plàtan,...Descobrix-les totes [aquí](#)
Es servirà pa integral.
Ús d'oli d'oliva per cuinar, oli d'oliva verge per amanir i alt oleic per fregir.
Ús de sal lodada per cuinar.
Hi ha aigua potable accessible pels infants.
Carn i Pollastre produïts a Catalunya 100%
Peix fresc de les llotges de Palamós, varietats com: seitó, maira, canana,...
Menús elaborats pel departament de Dietètica i Nutrició.
Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat.

Segueix els números i aconseguiràs fer el dibuix!



Un cop al mes, unes postres casolanes