

ESCOLA SANT ANDREU DE LA BARCA

ABRIL 23

MENÚ **SENSE PLV**

DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7
FESTA	FESTA	FESTA	FESTA	FESTA
DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
FESTA	ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA (SENSE FORMATGE) POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	EMPEDRAT DE CIGRONS O CIGRONS ESTOFATS TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	MONGETA VERDA AMB PATATA PEIX AMB SALSETA FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS 3 DELICIES (S/PLV) WOK DE GALL D'INDI SALTAT AMB VERDURES IOGURT DE SOJA
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
CREMA DE PÈSOLS I PASTANAGA (SENSE LLET) FIDEUÀ AMB GAMBETES FRUITA DEL TEMPS	BLEDA AMB PATATA HAMBURGUESA D'AU SENSE LLET A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS AMB TOMÀQUET LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM FRUITA DEL TEMPS	LLENTIES GUISADES AMB PASTANAGA I PATATA TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I SOIA IOGURT DE SOIA	CELEBREM SANT JORDI SOPA DE LLETRES (NO VEDELLA) LLIBRETS DE POLLASTRE CASOLANS FARCITS DE PERNIL (SENSE FORMATGE) AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMERCRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
MACARRONS AMB TOMÀQUET TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	MINISTRA CASOLANA CANELONS CASOLANS DE CARN SENSE GLUTEN AMB TOMÀQUET (NO BEIXAMEL NI FORMATGE) O LLOM AL FORN AMB PATATES FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE CARBASSA (SENSE LLET) POLLASTRE A LES FINES HERBES AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES PEIX FRESC SEGONS MERCAT AMB ALL I JULIVERT I AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA FRUITA DEL TEMPS	VISITEM VENEZUELA ARRÒS AMB "FRIJOLE" "AREPAS" SENSE LLET AMB CARN "DESMETXADA" PA DE PESSIC CASOLÀ SENSE LLET

Les fruites del temps són: maduixes, nespra, plàtan, taronja i mandarines.

Es servirà pa integral.

Ús d'oli d'oliva per cuinar, oli d'oliva verge per amanir i oli de gira-sol alt oleic per fregir.

Ús de sal iodada per cuinar.

Carn i pollastre produïts a Catalunya.

Peix fresc provinent de les llotges catalanes.

Menús elaborats pel departament de Dietètica i nutrició

Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat.

PRENEM CONSCIÈNCIA I TREBALLEM PER REDUIR EL MALBARATAMENT ALIMENTARI.

CONSEQUÈNCIES DE MALBARATAR ALIMENTS

Cada vegada que el menjar acaba a les escombraries, estem malbaratant:

- ✓ La feina de moltes persones.
- ✓ Els recursos naturals.
- ✓ Els diners necessaris per produir-lo.

RECUPEREM EL VALOR DELS ALIMENTS!



@comacasa.menjadorsescolars

www.comacasamenjadors.cat



Un cop al mes, postre casolà



Generalitat de Catalunya
Departament d'Agricultura,
Ramaderia, Pesca i Alimentació