



- MARÇ 2022 - ESCOLA SOL I VENT

1

dll

dm

1

Cigrons, patata i espinacs bullit

Pit de pollastre arrebossat

Enciam, pebrot i pastanaga

Pa integral i iogurt natural

dc

2

Patata mongeta i pastanaga vapor

Cap de llom rostit

Enciam, tomata i ceba

Pa integral i fruita

dj

3

Sopa de pasta
(brou carn natural i pistons)

Llenties guisades amb verdures

Enciam, blat de moro i soja

Pa integral i fruita

dv

4

Arròs blanc amb tomata
(salsa tomata natural)

Truita de carbassó

Enciam, pastanaga i blat de moro

Pa integral i fruita

2

dll

7

Patata, pèsol i pastanaga bullits

Croquetes de rostit vilanova

Enciam, blat de moro i soja

Pa integral i fruita

dm

8

Llenties bullides amb patata

Llom de lluç planxa

Enciam, tomata i cogombre

Pa integral i fruita

dc

9

Crema carbassó i porro natural
(carbassó porro i patata)

Mandonguilles pollastre vilanova
(amb sípia)

Enciam, pastanaga i olives verdes

Pa integral i fruita

dj

10

Arròs integral amb tomata
(salsa tomata natural)

Truita de patata i ceba

Enciam, pebrot i pastanaga

Pa integral i crema xocolata coope

dv

11

Amanida amb formatge

Macarrons bolonyesa
(carn de porc picada i tomata)

Enciam, tomata i ceba

Pa integral i fruita

3

dll

14

Tallarines carbonara
(llet, bacon, ceba i formatge)

Truita francesa

Enciam, pastanaga i soja

Pa integral i fruita

dm

15

Patata mongeta i bròquil al vapor

Pollastre rostit

Enciam, cogombre i remolatxa

Pa integral i iogurt natural

dc

16

Arròs quatre gustos.
(pastanaga, pèsol, blat moro i xampinyons)

Lluç a la romana

Enciam, tomata i ceba

Pa integral i fruita

dj

17

Crema de mongeta seca

Canelons d'espinacs
(amb beixamel i formatge gratinat)

Enciam, roure, tomata, espinacs i olives negres

Pa integral i fruita

dv

18

Cigrons bullits amb patata

Bacallà amb samfaina
(ceba, pebrot, carbassó, alberginia i tomata)

Enciam, blat de moro i soja

Pa integral i fruita

4

dll

21

Arròs blanc amb tomata
(salsa tomata natural)

Filet de lluç planxa

Enciam, pebrot i pastanaga

Pa integral i fruita

dm

22

Crema de verdura

Estofat de vedella
(amb xampinyons)

Enciam, roure, tomata, espinacs i olives negres

Pa integral i fruita

dc

23

Mongeta seca guisada a/ verdura
(pèsol, pastanaga i patata)

Truita de formatge

Enciam, tomata i olives verdes

Pa integral i fruita

dj

24

Patata mongeta i carbassó vapor

Botifarra de porc planxa

Enciam, blat de moro i soja

Pa integral i iogurt cooperativa

dv

25

Amanida amb ou dur

(enciam, tomata, olives, blat de moro i ou dur)

Fideus a la cassola
(sofregit a/costelló i salsitxes)

Pa integral i fruita

5

dll

28

Llenties guisades

Bunyols de bacallà

Enciam, cogombre i remolatxa

Pa integral i fruita

dm

29

Patata, pèsol i pastanaga bullits

Pollastre rostit

Enciam, blat de moro i soja

Pa integral i iogurt natural

dc

30

Macarrons amb tomata natural

Filet de lluç planxa

Enciam, pastanaga i olives verdes

Pa integral i fruita

dj

31

Arròs quatre gustos.
(pastanaga, pèsol, blat moro i xampinyons)

Truita de pernil dolç

Enciam, tomata i ceba

Pa integral i fruita

dv