

MES: Març 2024



www.mengemdaquiosonallucanes.cat

(Calendari escolar genèric. No inclou les festes locals i de lliure elecció del centre)

1- SETMANA

2- SETMANA

3- SETMANA

4- SETMANA

5- SETMANA

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DI VENDRES
					Llacets amb xampinyons i parmesà Peix fresc de Mercat Escarola amb brins d'api i olives verdes a rodanxetes Iogurt natural granel i per sopar... Sopa minestrone Bistec de vedella a la planxa Patates rosses Fruita de temporada
					1
	Crema de carbassa Espaguetis a la bolonyesa vegetal Iogurt natural granel i per sopar... Sopa d'au amb arròs Rap a la planxa Xampinyons saltats amb all i julivert Fruita de temporada	Cigrons bullits amb oli d'oliva Truita de formatge Fulles d'enciams variats amb brins d'api i rodanxetes de raves Fruita de temporada i per sopar... Verdura de temporada Conill al forn Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro Fruita de temporada	Coliflor amb patata Hamburguesa de vedella a la planxa amb salsa de xampinyons Fruita de temporada i per sopar... Llenties bullides amb oli d'oliva Tall de formatge fresc Llesca de pa amb tomàquet Fruita de temporada	Caldo vegetal amb pasta de llegum Filet de gall dindi arrebossat Rodanxes de pastanaga, poma i pipes amb fulles d'enciams Fruita de temporada i per sopar... Espaguetis a la putanesca Truita de patata i ceba Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat Fulles d'enciams variats amb remolatxa crua, pastanaga ratllada i olivetes negres Fruita de temporada i per sopar... Crema de verdures de temporada Crep de pernil cuit i mozzarella Fruita de temporada
	4	5	6	7	8
	Crema de bròquil, patata i pastanaga Fideuà de peix amb salsa alloli Rodanxes de pastanaga, poma i pipes amb fulles d'enciams Fruita de temporada i per sopar... Llenties estofades Tall de formatge fresc Llesca de pa amb tomàquet Fruita de temporada	Risotto de xampinyons i formatge Truita de patata i fonoll Pastanaga ratllada, blat de moro, nabius i fulles d'enciams romana Fruita de temporada i per sopar... Espirals amb pesto Seitons arrebossadets Escarola amb brins d'api i olives verdes a rodanxetes Fruita de temporada	Fesolets amb verduretes Croquetes d'espínacs Fulles d'enciams variats amb remolatxa crua ratllada i blat de moro Iogurt natural granel i per sopar... Crema de pastanaga i carbassa Pizza casolana amb xampinyons, mozzarella, olives i pernil salat Fruita de temporada	Hummus de cigrons amb bastoners de pastanaga i pa torrat Estofat de pollastre amb ceba, pebrot i pastanaga Fruita de temporada i per sopar... Bròquil i pastanagues amb patata Remenat d'ous, ceba i xampinyons Fruita de temporada	Trinxat de la Cerdanya Peix fresc de Mercat Escarola amb brins d'api i olives verdes a rodanxetes Fruita de temporada i per sopar... Cigrons estofats amb espínacs Pit de pollastre arrebossat Fruita de temporada
	11	12	13	14	15
	Macarrons a la napolitana amb formatge ratllat Truita de verdures Fulles d'enciams variats amb remolatxa crua ratllada i blat de moro Fruita de temporada i per sopar... Sopa amb arròs integral Falafel al forn Rodanxes de pastanaga, poma amb fulles d'enciams Fruita de temporada	Bròquil i pastanagues amb patata Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada i per sopar... Espirals amb verdures Conill amb alloli Fruita de temporada	Escudella barrejada (fideus, cigrons i mongetes seques) Carn d'olla (pollastre, pilota i verdura bullida) Pastanaga ratllada, blat de moro, nabius i fulles d'enciams romana Fruita de temporada i per sopar... Crema de porros i rostes de pa Sardines fresques al forn Pa amb tomàquet Fruita de temporada	Cigrons bullits amb oli d'oliva Pollastre al forn amb salsa de ceba, poma i suc de taronja Fruita de temporada i per sopar... Coliflor amb patata Filet de lluç amb ceba, all i llorer al forn Fruita de temporada	Arròs amb verduretes Peix fresc de Mercat Rodanxes de tomàquet madur, amb olives negres, formatge fresc, oli i orenga amb fulles d'enciam meravel·la Postres d'aniversari i per sopar... Mongetes seques bullides amb oli d'oliva Truita a la francesa Pastanaga ratllada, blat de moro, trossets de nous i fulles d'enciams romana Fruita de temporada
	18	19	20	21	22
	26	27	28	29	

Peix fresc de mercat: No podem especificar el tipus de peix ni el seu mode de cocció perquè dependrà de la pesca, el temps i el mar. Sabem que serà peix de platja i sabem que seran lluç, mare de lluç, bacallanet, sorell, bròtola, llenguadina, mòllera, truita de riu, salmó, orada, verat, moixina i seitó. Cada peix serà pescat en la seva temporada i les coccions seran diverses i les determinarà el tipus de peix. Els cuinarem a l'andalusa, a la romana, enfarinat, arrebossat, a la planxa, al forn amb verdures, al forn amb ceba, tomàquet i patates, amb salsa de tomàquet o salsa verda, amb salsa d'anet i també farem suquet amb patates.

Organitza:

Amb el suport de:

Menú elaborat amb l'assessorament de:

