

DILLUNS

2

Trinxat de verdures
(patata i col)
Llenties estofades amb arròs
Fruita del temps

9

Purè de carbassa amb crostons
(*) Truita francesa amb
amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps i **pa integral**

16

Macarrons al pesto
(formatge, oli i alfàbrega)
Hamburguesa de vedella a la
planxa amb amanida (enciam,
tomàquet i blat de moro)
Fruita del temps

23

Crema de carbassó amb
crostons
Llacets a la bolonyesa vegetal
(salsa de tomàquet, ceba i soja
texturitzada)
Fruita del temps

DIMARTS

3

Espaguetis integrals amb salsa
de tomàquet
Truita francesa amb amanida
(enciam, pastanaga i blat de moro)
Fruita del temps i **pa integral**

10

(*) Sopa de verdures
casolana amb fideus
(*) Mandonguilles d'au amb
tomàquet i patates a daus
Fruita del temps

17

Crema de verdures (porros,
patata i pastanaga)
Ragú de gall dindi amb bolets
i ceba
Fruita del temps i **pa integral**

24

Minestra de verdures (mongeta
verda, coliflor, bròquil i pastanaga)
(*) Daus de gall dindi saltats
amb arròs pilaf
Fruita del temps i **pa integral**

DIMECRES

4

Patates gratinades amb
beixamel i formatge
Cuixa de pollastre al forn amb
amanida (enciam, blat de moro i
olives)
Fruita del temps

11

Mongetes blanques guisades
amb carbassó i pastanaga
Contra cuixa de pollastre al
forn amb amanida (enciam, blat de
moro i olives)
Fruita del temps

18

Llenties guisades amb
hortalisses (carbassa i pebrot
vermell)
Truita de carbassó amb
amanida (enciam, tomàquet i olives)
Fruita del temps

25

(*) Sopa vegetal casolana amb
pasta
Truita de patata amb amanida
(enciam, blat de moro i olives)
Fruita del temps

DIJOS

5

Cigrons estofats amb
espinacs
(*) Daus de gall dindi amb
salsa de xampinyons
Fruita del temps i **pa integral**

12

(*) Arròs saltat amb
xampinyons
(*) Pollastre arrebossat amb
amanida (enciam, tomàquet i
olives)
logurt natural sostenible sense sucre

19

Arròs mexicà (tomàquet, ceba,
pastanaga i pèsols)
**Quesadilla de pollastre i
formatge amb natxos**
Pastís de dolç de llet

26

Mongetes blanques estofades
amb verdures (carbassa i ceba)
Pollastre arrebossat amb
amanida (enciam, olives i pastanaga)
Fruita del temps i **pa integral**

DIVENDRES

6

(*) Paella vegetal amb brou
casolà (carxofes, pèsols i pebrots)
(*) Remenat d'ou amb
amanida (enciam, tomàquet i olives)
logurt natural sostenible sense sucre

13

Mongeta verda amb patata
Cigrons amb samfaina
(tomàquet, ceba, pebrots i albergínia)
Fruita del temps i **pa integral**

20

Patates estofades amb
hortalisses (porros i pebrots)
(*) Truita francesa amb
amanida (enciam, olives i pastanaga)
Fruita del temps i **pa integral**

27

**Arròs integral amb
tomàquet**
(*) Truita francesa amb
amanida (enciam, tomàquet i
olives)
Ou de pasqua

ESCOLA ROSSELLÓ PÒRCEL

HALAL SENSE PEIX

EN TOTS ELS ÀPATS S'INCLOU PA I AIGUA

Els menús són cuinats a part, per caràcter mèdic, cultural i/o religió

Menús supervisats per
Dietista-Nutricionista
Col·legiada n°CAT002423

Handwritten signature

CENTENARI GAUDI
1926-2026 DE L'ART A TÀRRAGONA

endermar

menús sostenibles

Març

PRIMAVERA DE SUPERPODERS!

La primavera arriba amb colors màgics!
Maduixes que et fan córrer com el vent,
cireres pilotes d'energia,
espinacs que et converteixen en heroi!
Cada mossegada: una missió!
Bon profit,
arquitectes de la salut!

Hola, sóc CAROTET!
Arriba la primavera: juguem, mengem sa i somriem amb energia.

Bons Habits! Descansa bé dormint prou hores, perquè el son reparador recarrega energies i millora l'aprenentatge.