

DILLUNS

2

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

9

(*) Puré de carbassa sense
crostons
(*) Daus de gall dindi saltats
amb amanida (enciam, pastanaga i
olives)
Fruita del temps i **pa integral**

16

(*) Pasta sense ou al pesto
(formatge, oli i alfàbrega)
(*) Hamburguesa de vedella
sense al·lèrgens a la planxa
amb amanida (enciam, tomàquet i
blat de moro)
Fruita del temps

23

(*) Crema de carbassó sense
crostons
(*) Pasta sense ou a la
bolonyesa (salsa de tomàquet,
ceba i carn picada d'au sense
al·lèrgens)
Fruita del temps

DIMARTS

3

(*) Pasta sense ou amb salsa
de tomàquet
(*) Peix blanc al forn amb
amanida (enciam, pastanaga i blat
de moro)
Fruita del temps i **pa integral**

10

(*) Sopa de verdures
casolana amb pasta sense
ou
(*) Mandonguilles mixtes
sense al·lèrgens 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)
Estofat de porc 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)
(*) Llom a la planxa amb
amanida (enciam, tomàquet i olives)
Fruita del temps

25

(*) Sopa de peix casolana amb
pasta sense ou
(*) Peix blanc al forn amb
amanida (enciam, blat de moro i
olives)
Fruita del temps

DIJOUS

5

Cigrons estofats amb
espinacs
Cap de llom al forn amb
salsa de xampinyons
Fruita del temps i **pa integral**

12

(*) Arròs saltat amb
xampinyons
(*) **Peix fresc segons
mercat arrebossat sense
ou amb amanida**
(enciam, tomàquet i olives)
**logurt natural sostenible
sense sucre**

19

**LLenguas jornada
del món MEXIC**
Arròs mexicà (tomàquet, ceba,
pastanaga i pèsols)
**Quesadilla de pollastre i
formatge amb natxos**
(*) **Pa de pessic sense
al·lèrgens**

26

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

DIVENDRES

6

(*) Paella vegetal amb brou
casolà (carxofes, pèsols i pebrots)
Salmó al forn 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)
Lluç a l'allet amb amanida
(enciam, olives i pastanaga)
Fruita del temps i **pa integral**

27

**Arròs integral amb
tomàquet**
Bacallà al forn amb amanida
(enciam, tomàquet i olives)
(*) **Xocolatina sense
al·lèrgens**

ESCOLA ROSSELLÓ PÒRCEL SENSE OU NI FRUITS SECS

EN TOTS ELS ÀPATS S'INCLOU PA I
AIGUA

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

Menús supervisats per
Dietista-Nutricionista
Col·legiada nºCAT002423

Handwritten signature

CENTENARI SAU
1926-2026 DE L'ART A LA TÀULA

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