

# MENU ESCOLAR – MARÇ MUSULMANS 2024

Recomanacions amb el sopar, podem considerar/incloure com a: AMANIDA: enciam, tomàquet, pastanaga, remolatxa, blat de moro, fruits secs, llavors, gaspatxo,... VERDURA CUITA: mongeta verda, bròquil bledes, espinacs, coliflor, carxofa, escalivada, menestra, puré de verdura,... PASTA (sopa): brou de verdures i carn o peix, prèviament desgreixat; també podem utilitzar en comptes de pasta: arròs, patata o altres cereals. PEIX BLAU: tonyina, salmó, verat, sardines, seitó, moll i emperador. PEIX BLANC: lluç, llenguado, rap, orada, llobarro,... CARN VERMELLA: vedella, xai i ànec CARN BLANCA: pollastre, gall d'indi, conill i porc. Làctic: iogurt, formatge tendre i quallades (no natilles, flams ni postres lactis amb molt de greix i sucre) ELS SEGONS PLATS (PROTEIGS) TAMBÉ ÉS PODEN SUBSTITUIR PER ALIMENTS PROTEIGS D'ROGEN VEGETAL COM TOFU, TEMPEH, SEITAN I LLEGUMS				1
				Arròs amb pollastre (arròs, ceba, tomàquet, pollastre)  Pizza artesana amb tonyina i formatge  Fruita del temps
4	5	6	7	8
Sopa de verdura (pasta, brou de verdura)  <b>Bacallà a la jardinera</b>  Fruita del temps	Arròs amb tomàquet  Rap al forn amb albergínia i ceba  Fruita del temps	Puré de verdura (carabassó, porro, patata)  Truita de patata amb enciam  Iogurt  Fruita del temps	Llenties estofades amb verdura (ceba, carabassó, pastanaga)  Pollastre a la planxa amb carabassó arrebossat  Fruita del temps	<b>Espaguetis amb tonyina</b>  Bunyols de bacallà amb enciam  Fruita del temps
11	12	13	14	15
Crema de pèsols (pèsols, patata, ceba)  Lluç al forn amb ceba i pastanaga  Fruita del temps	Sopa de lletres (pasta, <b>brou de peix</b> )  Llonganissa de pollastre a la planxa amb patates fregides  Fruita del temps	Patata amb bajoca  Calamars a la romana amb enciam i tomàquet  Iogurt	Macarrons amb tonyina (pasta, tomàquet, ceba, tonyina)  Truita a la francesa amb tomàquet al forn  Fruita del temps	Amanida catalana amb formatge i tonyina  Paella de marisc (arròs, ceba, tomàquet, brou de peix, gambes i sípia)  Fruita del temps
18	19	20	21	22
Menestra de verdura (patata, ceba, pastanaga, bròquil)  <b>Mandonguilles de pollastre</b> amb ceba i tomàquet  Fruita del temps	Cigrons amb espinacs  Rap al forn amb patata i ceba  Fruita del temps	Arròs 3 delícies (arròs, pastanaga, pèsols, pernil dolç)  Truita de patata  Iogurt	Sopa de peix (pasta, brou de peix)  Pollastre a la planxa amb tomàquet rostit  Fruita del temps	Lasanya de <b>verdures</b>  Croquetes de pollastre amb enciam saltejats  Natilla

Fruita del temps segons disponibilitat al mercat, grau de maduresa i estat de la mateixa. Sempre garantint varietat de fruites setmanals i una òptima qualitat. Utilitzem productes frescos en l'elaboració de cada menú: fruites i verdures fresques i de temporada, ous, carns i derivats frescos. Oferim pa integral diàriament i setmanalment arròs i pasta integrals. CATERING PLAT A TAULA es reserva el dret de modificar els seus menús si per causes alienes ho consideres convenient.

Plat a Taula Poligon Venta Nova, C/ L'Ampolla 70-73, 43894 Camarles, Tarragona 977593818 / 607518909

Revisió 22/06/23 per M<sup>a</sup> Angels Torà Casadó (Dipl. En Nutrició humana i dietètica, Màster en Nutrició i Alimentació) Codi Col·legiada: CAT000157

