

Escola Bosc de Montjuïc

Dilluns 8. Proteïna vegetal Arròs ECO a la napolitana amb sofregit de tomàquet casolà Croquetes d'espínacs (B, L, C, O, P, S, A, M) amb patates xips Pinya en el seu suc	Dimarts 9 Cigrons ECO estofats amb verdures ECO de temporada Truita de patata i ceba (O) amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Dimecres 10 Mongeta verda amb patata (D) Pollastre de pagès a l'allet amb enciam i pastanaga logurt ECO a granel (L)	Dijous 11 Espirals ECO amb sofregit de verdures (B) amb formatge ratllat (O, L) Lluç al forn en salsa verda (P) amb enciam i olives (D) Fruita ECO de temporada	Divendres 12 Crema de verdures ECO (D) Hamburguesa de vedella ecològica amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada
Dilluns 15. Menú temàtic Sopa de l'hort (A, B) amb verdures i pasta ECO Costella de porc rostida amb patata panadera (D) Fruita ECO de temporada	Dimarts 16. Ens ho mengem tot! Guisat de lleties ECO amb verdures ECO de temporada Truita d'espínacs (O) amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Dimecres 17 Trinxat de bròquil amb patata ECO (D) Pollastre de pagès a les fines herbes amb enciam i pastanaga logurt ECO a granel (L)	Dijous 18. Proteïna vegetal Arròs integral de verdures Mongetes seques ECO amb all i julivert Fruita ECO de temporada	Divendres 19 Crema de porros ECO (D) Peix fresc segons mercat (P, M, C) Fruita ECO de temporada
Dilluns 22 Gratinat de coliflor amb patata ECO (D) amb formatge ratllat (O, L) Botifarra de porc (D, S) amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Dimarts 23 Cigrons ECO guisats amb espínacs Truita de pastanaga (O) amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Dimecres 24 Tricolor de verdures (D) amb mongeta verda, pastanaga i patata Pollastre de pagès amb salsa de poma logurt ECO a granel (L)	Dijous 25. Proteïna vegetal Espaguetis integrals thai (B, O, S) saltejats amb verdures ECO i salsa de soja Lleties ECO amb porro i pastanaga Fruita ECO de temporada	Divendres 26 Arròs ECO amb sofregit de tomàquet Peix fresc segons mercat (P, M, C) Fruita ECO de temporada
Dilluns 29 Arròs integral al curri Tires de pota estofades (P, C, M, D) amb verdures i patata Fruita ECO de temporada	Dimarts 30 Macarrons ECO a la napolitana (B) amb formatge ratllat (O, L) Estofat de vedella amb patata (D) Fruita ECO de temporada	Dimecres 31 Patates estofades amb verdures ECO (D) amb sofregit de tomàquet Pernilets de pagès al forn amb enciam i pastanaga logurt ECO a granel (L)	Dijous 1 Crema de pastanaga ECO (D) Pizza de pernil dolç (B, S, L, O) Fruita ECO de temporada	Divendres 2 Mongetes blanques ECO estofades amb verdures Truita de xampinyons (O) amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada

Revisat per Sònia Rosell Ferrer - CAT001844

Al·lèrgens

B Gluten	S Soja	D Sulfits	P Peix	K Cacauet
W Mostassa	O Ou	T Tramúsos	G Sèsam	F Fruits de closca
M Mol·lusc	A Api	C Crustaci	L Làctics	

Fruites de temporada:

poma, pera, plàtan, taronja, mandarina, kiwi



Verdures de temporada: xirivia, rave, bleda, bròquil, porro, ceba, espínacs, api, col, carxofa, enciam, pastanaga, nap, remolatxa, co, coliflor

