

AMPA de l'ESCOLA JAON ROURA I PARELLA



HIVERN 2019-2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Pasta amb salsa de tomata i formatge Truita a la francesa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Amanida de tomata, enciam, pastanaga i fruits secs Llenties estofades amb verdures Fruita de temporada	Arròs amb pèsols, pastanaga i pernil dolç Filet de lluç al forn amb lilit de ceba i carbassó Fruita de temporada	Sopa de brou amb pasta Pollastre al forn amb ceba, tomata, pastanaga i xampinyons Fruita de temporada	Mongeta saltejada amb pernil salat Salitxes de pollastre amb tomata i olives negres logurt
Enciam, pastanaga, espàrrecs, nous i panses Macarrons amb sofregit de ceba, tomàquet i carn picada de vedella i porc Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomata natural Truita a la francesa amb enciam, pastanaga i olives Fruita de temporada	Crema de carbassó o carbassa amb pipes Rosada al forn amb llimona i lilit de ceba Fruita de temporada	Enciam, tomata, pastanaga, olives i pipes Estofat de vedella i patates Fruita de temporada	Mongetes seques amb arròs Pit de pollastre arrebossat Amanida de tomata i olives logurt
Patata i mongeta tendra gratinada Hamburguesa de vedella amb cogombre i tomata Fruita de temporada	Cigrons estofats amb verdures Salmó al forn amb lilit de ceba Fruita de temporada	Enciam, tomata, pastanaga, olives i nous Arròs a la cassola amb sèpia Fruita de temporada	Enciam, pastanaga, tomata, formatge fresc i panses Pollastre al forn amb patates rosses Fruita de temporada	Sopa de brou amb pasta Ous al forn amb patates i bacon logurt
Crema de verdures Pinxos de vedella Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomata natural i formatge ratllat Lluç al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Mongetes seques amb arròs Pollastre al forn amb amanida de tomata i olives Fruita de temporada	Espaguets amb salsa de tomata i formatge Truita a la francesa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Enciam, pastanaga, tomata, olives i espàrrecs Mandonguilles al forn amb lilit de patata i pèsols logurt

3 dies a la setmana es servirà pa integral o de farines no refinades.

Les verdures de les amanides i cremes s'intentaran que siguin de temporada, de proximitat i ecològics, en la mesura que sigui possible.