

MENÚ SENSE CARN gener 2019 Escola Parc de la Ciutadella

EL DINAR A L'ESCOLA

EL DINAR A L'ESCOLA				
	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
	Llenties estofades amb verdures Bunyols de bacallà i amanida d'enciam i pastanaga Fruita fresca	Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols, blat de moro) Ous amb salsa de tomàquet Fruita fresca	Patata i bròquil Cigrons estofats amb cuscús Fruita fresca	Espaguetis amb salsa de porro Lluç al forn i amanida d'enciam i sèsam logurt natural
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
Arròs integral amb tomàquet Salmó al forn a l'anet i amanida d'enciam, pastanaga i pipes Fruita fresca	Coliflor i patata amb beixamel Tofu al forn i amanida d'enciam, col llombarda i sèsam logurt natural	Crema de carbassa Cigrons estofats amb espinacs i ou dur Fruita fresca	Trinxat de col i patata a l'allet Truita a la francesa i amanida d'enciam, pastanaga i nap ratllat Fruita fresca	Sopa de verdures i pistons Llenties a la jardiner a (pastanaga, pèsols) Fruita fresca
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
Llenties estofades amb verdures Calamars a l'andalusa i amanida d'enciam i pastanaga Fruita fresca	Crema de pastanaga Estofat de seità amb suquet i un xic de cuscús Fruita fresca	Patata i bleda saltejat Truita amb herbes aromàtiques i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa Fruita fresca	Paella d'arròs amb verdures Peix fresc al forn i amanida d'enciam, nap i pipes Fruita fresca	Sopa de fideus amb cigrons Remenat d'ou amb patata i amanida d'enciam i olives logurt natural
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 31	DIVENDRES 1
Macarrons a la italiana Bacallà al forn amb all i julivert i amanida Fruita fresca	Cigrons estofats amb verdures Truita d'espinacs i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam Fruita fresca	Patata i mongeta verda Salsitxes vegetals i amanida d'enciam i pipes Fruita fresca	Arròs amb verdures Peix fresc a l'andalusa i amanida d'enciam, pastanaga i col llombarda logurt natural	Crema de porro Fideus a la cassola amb tofu Fruita fresca