



ESCOLA
PARC
de la Ciutadella



MENÚ SENSE CARN setembre 2020

El dinar a l'escola

	DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
<i>De beguda: aigua de font</i>	Macarrons napolitana Ou dur sobre llit d'enciam, tomàquet, pastanaga i olives negres Gelats d'iogurt	Amanida de lleties (tomàquet, blat de moro, olives) Calamars a l'andalusa i enciam Fruita fresca	Crema de carbassó amb entrebancs Saltejat de cigrons amb ceba, pastanaga i tomàquet Fruita fresca	Patata i mongeta Bacallà amb all i juliverti amanida de tomàquet, pastanaga i pipes logurt natural	Arròs amb pastanaga, pèsols i blat de moro Pollastre al <i>ajillo</i> i amanida tomàquet, cogombre i sèsam Fruita fresca
<i>Pa integral per acompanyar, cada dia.</i>					
	DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
<i>La pasta i l'arròs són integrals.</i>	Espirals amb oli, orenga i formatge Salmó al forn amb anet i amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, cogombre i sèsam Fruita fresca	Cigrons amb ceba, pastanaga i carbassó Remenat d'ou i patata i amanida d'enciam i sèsam Fruita fresca	Crema de verdures Hamburguesa vegetal i patates rosses Fruita fresca	La Mercè	Arròs amb tomàquet Truita de xampinyons amb amanida Fruita fresca
<i>Aliments ecològics: arròs, pasta, llegum, i algunes fruites i hortalisses</i>					
	DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 1	DIVENDRES 2
<i>Aquest mes, de fruita: poma, pera, plàtan, nectarina, préssec, síndria, meló i raïm</i>	Amanida d'arròs (enciam, tomàquet cru, pastanaga ratllada, blat de moro i olives verdes) Lluç amb salsa verda Fruita fresca	Bleda i patata saltejada a l'allet Truita francesa i amanida de tomàquet i olives negres Fruita fresca	Cuscús amb cigrons i verdures, i amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, pipes i olives logurt natural	Patata freda (amb tomàquet, ou dur i olives negres) Peix fresc local i amanida d'enciam, pastanaga, cogombre i sèsam Fruita fresca	Crema de carbassa Macarrons a la bolonyesa de lleties Fruita fresca