



ESCOLA
PARC
de la Ciutadella



MENÚ BASAL setembre 2020

El dinar a l'escola

De beguda:
aigua de font

Pa integral per
acompanyar,
cada dia.

La pasta i l'arròs
són integrals.

Aliments
ecològics: arròs,
pasta, llegum, i
algunes fruites i
hortalisses

Aquest mes, de
fruita: poma,
pera, plàtan,
nectarina,
préssec, síndria,
meló i raïm

DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
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 Llom de porc rostit 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
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
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 de vedella i patates rosses Fruita fresca	La Mercè	Arròs amb tomàquet Pollastre al forn amb herbes provençals i xampinyons Fruita fresca
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 1	DIVENDRES 2
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 Llom de porc arrebossat i amanida de tomàquet i olives negres Fruita fresca	Cuscús amb pollastre 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