



Menú de Setembre - Basal



Escola Parc de la Ciutadella

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
13 Tallarines a la napolitana Bacallà al forn amb verduretes Fruita	14 Amanida grega (tomàquet, formatge, olives negres i orenga) Cigrons saltats amb ceba i pastanaga Fruita	15 Patata i mongeta amb oli i orenga Llom de porc arrebossat i amanida Fruita	16 Crema de carbassó amb entrebancs Remenat d'ou amb patata Fruita	17 Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro) Pollastre al ajillo i amanida tomàquet, cogombre i sèsam logurt
20 Arròs amb tomàquet Lluç al forn amb all i julivert i amanida de tomàquet, pastanaga i pipes Fruita	21 Bleda i patata saltejada a l'allet i un grapedet de mongetes seques Daus de pollastre adobat i amanida Fruita	22 Espirals al pesto suau Ou dur farcit de tonyina amb enciam, tomàquet, pastanaga i olives Fruita	23 Crema de carbassa Macarrons a la bolonyesa de llenties logurt	24 FESTA
27 Amanida d'arròs amb enciam, tomàquet a daus, pastanaga ratllada, blat de moro i olives verdes) Ous amb tomàquet i formatge gratinat Fruita	28 Crema de pastanaga Empedrat de llenties (tomàquet, blat de moro, verat en llauna i olives) logurt	29 Fideuà de verdures Falafel (de cigró) i amanida d'enciam, pastanaga i olives Fruita	30 Ensaladilla russa de cigrons Gall dindi marinat i al forn i amanida d'enciam, tomàquet i cogombre Fruita	1 Patata freda (amb daus de tomàquet i olives negres) Salmó al forn amb verduretes Fruita
Menú elaborat per dietista-nutricionista amb número de colegiada 00701				

De beguda: aigua de font

Pa integral per acompanyar, cada dia.

La pasta de la sopa, l'arròs i el cuscús són integrals.

Aquest mes, de fruita: poma, sindria, meló i maduixot.

El iogurt és natural i sense sucre i animem als infants que no se'n posin, o se'n posin poc!