



Menú de Gener - Basal

Escola Parc de la Ciutadella



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
10 Crema de verdures amb entrebancs Macarrons a la bolonyesa de lleties Fruita fresca	11 Arròs integral amb salsa de tomàquet Trita de verdures i amanida d'enciam i col llombarda Fruita fresca	12 Patata i bleda saltejat Broquetes de pollastre i amanida d'enciam, pastanaga, remolatxa i pipes logurt natural sense sucre	13 Estofat de mongetes Peix fresc local a l'andalusa i amanida d'enciam i pastanaga logurt natural	14 Sopa de galets Gall dindi a la jardinera (mongeta, pastanaga, pèsols) Fruita fresca
17 Arròs amb verdures Salmó al forn a l'anet i amanida d'enciam, pastanaga i pipes logurt natural	18 Crema de llegum Fideuà de peix i amanida d'enciams variats, pastanaga i olives Fruita fresca	19 Trinxat de col i patata a l'allet Estofat de vedella amb suquet Fruita fresca	20 Coliflor amb mongetes seques Pollastre al forn amb herbes aromàtiques Fruita fresca	21 Sopa de pasta amb cigrons Trita de patata i ceba i amanida d'enciam, pastanaga i nap Fruita fresca
24 Bròquil i patata gratinat amb formatge Estofat de lleties Fruita fresca	25 Arròs amb verdures Calamars a l'andalusa i amanida d'enciam, col llombarda i nap Fruita fresca	26 Cigrons estofats amb carbassa Remenat d'ou amb tomàquet, amb bastonets de pa integral i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam Fruita fresca	27 Crema de porro Fideus a la cassola amb pollastre ecològic Fruita fresca	28 Espirals integrals a la italiana Peix fresc al forn i amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga logurt natural
31 Arròs integral tres delícies (amb pastanaga, pèsols i blat de moro) Ou dur amb sofregit de ceba i tomàquet Fruita fresca	1 Patata i bledes Llom de porc empanat i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam Fruita fresca	2 Humus de cigró amb bastonets de pastanaga Paella d'arròs amb verdures Fruita fresca	3 Espaguetis marcians (salsa d'espínacs) Bacallà al forn amb all i julivert i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam logurt natural	4 Crema de carbassa Pollastre al forn amb patata al caliu Fruita fresca

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, pera, plàtan, mandarina i taronja.

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