



Menú de Gener — sense ou



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 Truita amb farina de cigró de ceba 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 iogurt natural sense sucre	13 Estofat de mongetes Peix fresc local a l'andalusa i amanida d'enciam i pastanaga iogurt 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 iogurt 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 fideus amb cigrons Truita amb farina de cigró 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 Truita de polenta, ceba i xampinyons , 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 iogurt natural
31 Arròs integral tres delícies (amb pastanaga, pèsols i blat de moro) Truita amb farina de cigró de ceba i daus 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'espinaacs) Bacallà al forn amb all i julivert i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam iogurt 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!