



Menú de Març — sense ou

Escola Parc de la Ciutadella



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7 Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro) Bacallà al forn amb all i julivert i amanida d'enciam, pastanaga i pipes Fruita fresca	8 Patata i bledes Gall dindi estofat amb pastanaga i xampinyons Fruita fresca	9 Lenties estofades amb verdures i selfservice d'amanida (enciams variats, pastanaga, col llombarda, ravenets, daus de formatge, pipes, olives,...) Fruita fresca	10 Crema de coliflor Pollastre al forn amb herbes aromàtiques tomàquet a la provençal iogurt natural	11 Sopa de peix amb fideus Truita amb farina de cigró de patata i ceba i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa Fruita fresca
14 Carbassó a la romana Mongetes seques estofades amb sípia i patata i tastet de Fruita fresca	15 Arròs pilaf amb verdures de temporada Truita de patata amb farina de cigró , i amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga i sésam Fruita fresca	16 Crema de carbassa Macarrons a la bolonyesa (carn picada ecològica) Fruita fresca	17 Trinxat de col i patata a l'allet Peix fresc al forn i amanida d'enciam, pastanaga i pipes Fruita fresca	18 Sopa de galets Tires de pollastre arrebossat , amanida d'enciam, pastanaga i tomàquet iogurt natural
21 Espaguetis marcians (amb salsa d'espinacs) Salmó a l'anet i amanida d'enciam i pastanaga Fruita fresca	22 Cigrons estofats amb verdures Carbassó amb salsa de tomàquet i beixamel Fruita fresca	23 Patata i bròquil Pollastre a la llimona i amanida d'enciam, pastanaga i germinats Fruita fresca	24 Arròs caldós amb carbassa Calamars a l'andalusa i amanida d'enciam i tomàquet iogurt natural	25 Crema de pastanaga Daus de gall dindi marinat al forn i moniato rostit Fruita fresca
28 Amanida d'enciam amb tomàquet, pastanaga, blat de moro, verat en llauna Lenties estofades amb cuscús Fruita fresca	29 Minestra de verdures saltejades amb arròs integral Truita amb farina de cigró de patata i ceba i amanida d'enciam, pastanaga i poma Fruita fresca	30 Patata i espinacs saltejats Pollastre al ajillo i amanida d'enciam, remolatxa i olives iogurt natural	31 Espaguetis amb salsa de tomàquet Peix fresc i amanida d'enciam, pastanaga i sésam Fruita fresca	1 Crema de carbassó Botifarra ecològica amb un xic de mongetes seques 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!