



Menú de Març - vegetarià

Escola Parc de la Ciutadella



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7 Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro) Trita a la francesa i amanida d'enciam, pastanaga i pipes Fruita fresca	8 Patata i bledes Seità estofat amb pastanaga i xampinyons Fruita fresca	9 Llenties estofades amb verdures i selfservice d'amanida (enciams variats, pastanaga, col llombarda, ravenets, daus de formatge, pipes, olives,...) Fruita fresca	10 Crema de coliflor Saltejat de llegum amb herbes aromàtiques tomàquet a la provençal logurt natural	11 Sopa de peix amb fideus Trita de patata i ceba i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa Fruita fresca
14 Carbassó a la romana Mongetes seques estofades amb patata i tastet de Fruita fresca	15 Arròs pilaf amb verdures de temporada Remenat d'ou i patata, i amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga i sésam Fruita fresca	16 Crema de carbassa Macarrons a la bolonyesa de llentíes Fruita fresca	17 Trinxat de col i patata a l'allet Ou al forn amb sofregit de tomàquet i formatge i amanida d'enciam, pastanaga i pipes Fruita fresca	18 Sopa de galets Tofu arrebossat, amanida d'enciam, pastanaga i tomàquet logurt natural
21 Espaguetis marcians (amb salsa d'espínacs) Trita a l'anet i amanida d'enciam i pastanaga Fruita fresca	22 Cigrons estofats amb verdures Ous amb salsa de tomàquet i beixamel Fruita fresca	23 Patata i bròquil Tofu al forn i amanida d'enciam, pastanaga i germinats Fruita fresca	24 Arròs caldós amb carbassa Falafel amb salsa i amanida d'enciam i tomàquet logurt natural	25 Crema de pastanaga Seità al forn i moniato rostit Fruita fresca
28 Amanida d'enciam amb tomàquet, pastanaga i blat de moro Llenties estofades amb cuscús Fruita fresca	29 Minestra de verdures saltejades amb arròs integral Trita de patata i ceba i amanida d'enciam, pastanaga i poma Fruita fresca	30 Patata i espínacs saltejats Tofu al ajillo i amanida d'enciam, remolatxa i olives logurt natural	31 Espaguetis amb salsa de tomàquet Humus de cigró amb bastonets de pa integral i amanida d'enciam, pastanaga i sésam Fruita fresca	1 Crema de carbassó Saltejat 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!