

MES: GENER - MARÇ

CENTRE EDUCATIU: ESCOLA BAC DE Cerdanya



1. SETMANA
2. SETMANA
3. SETMANA
4. SETMANA
5. SETMANA

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1. SETMANA	Crema de pastanaga i cigrons Caneló de verdures Fruita	Romanesco amb patata Cuixa de xai al forn logurt	Arròs de muntanya Peix blanc + amanida Fruita	Estofat de lleties amb verdures Llom amb amanida Fruita	Minestra de verdures Truita formatge Fruita
2. SETMANA	Mongeta blanca amb carbassa Croquetes de verdures + amanida Fruita	Crema de verdures Fideus a la cassola amb peix logurt	Coliflor amb patates Pollastre al forn amb cuscús Fruita	Escudella completa amb cigrons Peix blau al forn amb salsa de moniato Fruita	Amanida completa Arròs a la cubana Ou Fruita
3. SETMANA	Verdures tricolor amb llavors Espaguetis integrals amb verdures Fruita	Trinxat de Cerdanya Hamburguesa de carn blanca + amanida logurt	Arròs a la jardinera Peix blanc + amanida Fruita	Crema de bròquil i carbassa Estofat de vedella amb verdures Fruita	Pèsols amb pernil Truita de patates + amanida Fruita
4. SETMANA	Amanida d'hivern amb blat de moro Estofat de cigrons amb verdures Fruita	Mongeta verda Ragut de pollastre amb arròs logurt	Sopa minestrone Estofat de sípia amb patata Fruita	Macarrons integrals amb verdures Pinxos de carn blanca + amanida Fruita	Patates estofades Truita carbassó+ amanida Fruita
5. SETMANA					

T'INFORMEM

- Vedella ecològica
- Làctics de proximitat
- Fruita de temporada

www.mengemdaqui.cat

- 1 PRODUCTE DE PROXIMITAT
- 2 PRODUCTE DE TEMPORADA
- 3 RECEPTE TRADICIONAL



Menú elaborat amb l'assessorament de:



Organitza:

