

MES: GENER 2020

CENTRE EDUCATIU: ESCOLA RIDOLAINA



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DI VENDRES
1. SETMANA	DIA VEGETAL Puré de pastanaga Lasanya de llenties Formatge Taronja VACANCES NA DAL	Arròs de muntanya (RT23) Peix blanc Amanida Iogurt CAP D'ANY	Trinxat de col (RT13) Llom Amanida Pera ANY NOU	Espinacs a la catalana (RT10) Pollastre a la cassola (RT59) Poma VACANCES NA DAL	Cigrons saltats Ous / Truita Amanida Mandarina VACANCES NA DAL
2. SETMANA	DIA VEGETAL Arròs amb verdures (RT25) Croquetes de llegum amb salsa de iogurt (RA7) Kiwi 6 GEN DIA DE REIS	Escudella (RT14) Peix blau Amanida Iogurt VACANCES NA DAL	Puré de patata Filet de vedella/poltre amb ceba Amanida Mandarina INICI DE CURS	Coliflor gratinada Conill al forn Poma	Llenties estofades Ous / Truita Amanida Plàtan
3. SETMANA	DIA VEGETAL Crema de carabassa Arròs amb llenties (RA15) Iogurt de l'Esquella	Cereals amb verdures Escalopa de vedella Amanida Mel i mató 14 GEN SORTIDA	Mongetes sortint de l'olla amb oli (RT42) Bacallà amb samfaina (RT44) Amanida Kiwi	Macarrons Truita i pa amb tomàquet Plàtan	Minestra Pollastre al forn Amanida Taronja
4. SETMANA	DIA VEGETAL Crema de cigrons Cereals amb verdures Iogurt de l'Esquella	Bròquil amb patates Fricandó (RT48) Amanida Mandarina	Amanida completa Arròs a la cubana o tres delícies Poma al forn (RT63)	Patates guisades Croquetes / salsitxes de pollastre Taronja SETMANA BLANCA	Fideus a la cassola (RT21) Peix blau Amanida Pera SETMANA BLANCA
5. SETMANA	DIA VEGETAL Arròs amb verdures Croquetes de llegum Iogurt de l'Esquella SETMANA BLANCA	Escudella (RT14) Peix blau Amanida Kiwi SETMANA BLANCA	Puré de patata Filet de vedella Amanida Mandarina SETMANA BLANCA	Coliflor gratinada Conill / Hamburguesa de conill Poma	Llenties estofades Ous / Truita Amanida Plàtan

T'INFORMEM

- RT → Receptari Tradicional.
- RA → Receptari Fundació Alcía.
- El iogurt és de L'Esquella, elaborat amb llet del Molí de la Clota (Prullans).
- Dia per treballar continguts a menjador/aula: dimarts 3a setmana, làctics del territori.
- Sempre que hi hagi llegums, es recomana que les postres siguin riques en **vitamina C** (cítrics, maduixes, kiwis...) per contribuir a l'absorció del ferro.
- Alternatives vegetals a carn i peix: seità, tofu, tempeh. A la planxa, arrebossats, guisats...

www.mengemdaqui.cat

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

Menú elaborat amb l'assessorament de:

Organitza:

