

MES: MARÇ 2020

CENTRE EDUCATIU: ESCOLA RIDOLAINA



1. SETMANA

2. SETMANA

3. SETMANA

4. SETMANA

5. SETMANA

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DI VENDRES
1. SETMANA	DIA VEGETAL Puré de pastanaga Cereals amb verdures logurt l'Esquella	Arròs de muntanya (RT23) Peix blanc Amanida Plàtan 03 MARÇ SORTIDA	Calçots amb romesco (RT9) Botifarra amb seques (RT46) Amanida Pera	Trinxat de col (RT13) Pollastre amb prunes i pinyons (RT57) Poma d'Arfa	Pèsols ofegats (RT12) Ous / Truita Amanida Mandarina
2. SETMANA	DIA VEGETAL Arròs amb verdures (RT25) Croquetes de llegum (RA7) logurt l'Esquella	Escudella (RT14) Peix blau amb verdures Amanida Taronja 10 MARÇ SORTIDA	Minestra de verdures Escalopa de vedella/poltre Amanida Mandarina	Coliflor gratinada Hamburguesa de conill Poma d'Arfa	Cigrons amb espinacs (RT30) Ous / Truita Amanida Plàtan
3. SETMANA	DIA VEGETAL Crema de carbassa Cereals amb verdures i fruits secs logurt l'Esquella	Canelons d'espinacs Hamburguesa de pollastre Amanida Crema de Sant Josep (RT62) 17 MARÇ SORTIDA	Llenties estofades Bacallà amb samfaina (RT44) Amanida Clementina / Caqui	Espaguets Truita i pa amb tomàquet Poma d'Arfa	Minestra de verdures Pollastre Amanida Taronja
4. SETMANA	DIA VEGETAL Crema de cigrons (RA6) Cereals amb verdures i formatge logurt l'Esquella	Espinacs a la catalana (RT10) Platillo de xai (RT51) Amanida Kiwi 24 MARÇ SORTIDA	Amanida completa Arròs a la cubana o tres delícies Poma al forn (RT63)	Bròquil amb patates Llom a la planxa amb tomàquet Taronja	Fideus a la cassola (RT21) Peix blau Amanida Pera
5. SETMANA	DIA VEGETAL Puré de porros Cereals amb llegums logurt l'Esquella	Paella (RT27) Peix blanc Amanida Pera	Trinxat de col (RT13) Llom Amanida Poma	Mongeta amb patata Pollastre amb samfaina Plàtan	Pèsols ofegats (RT12) Ous / Truita Amanida Madiuixots 03 ABR SORTIDA

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 al menjador/l'aula: 1r dimecres (calçotada), 3a setmana: dia de Sant Josep (crema).
- 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:

