

MES: HIVERN

CENTRE EDUCATIU: ESCOLA BAC DE CERDANYA



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1. SETMANA	<p>Crema de pastanaga Hamburguesa de cigró Fruita</p>	<p>Romanesco o bròquil amb patates Cuixa de xai al forn+ceba i tomàquet forn logurt</p>	<p>Sopa amb fideus Peix blanc+amanida Fruita</p>	<p>Estofat de lleties i arròs amb verdures Llom amb carbassó planxa Fruita</p>	<p>Minestra de verdures (patata, mongeta, pèsols, bròcoli i bolets) Fruita de formatge+pastanaga ratllada Fruita</p>
2. SETMANA	<p>Amanida de pastanaga, remolatxa i blat de moro Mongeta blanca amb carbassa Fruita</p>	<p>Crema de carbassó Fideus a la cassola amb peix logurt</p>	<p>Coliflor gratinada Pollastre al forn amb cuscús Fruita</p>	<p>Escudella complerta amb cigrons Peix blau al forn+amanida Fruita</p>	<p>Mongeta verda saltejada amb allet Arròs a la cubana amb ou Fruita</p>
3. SETMANA	<p>Crema de pastanaga i lleties Espaguetis amb tomàquet Fruita</p>	<p>Trinxat de la Cerdanya Hamburguesa de carn blanca+amanida logurt</p>	<p>Arròs a la jardinera Peix blanc al forn amb moniato Fruita</p>	<p>Verdures tricolors (coliflor, carbassa, mongeta verda) Estofat de vedella amb pèsols Fruita</p>	<p>Cuscús amb verdures Fruita a la francesa+amanida Fruita</p>
4. SETMANA	<p>Amanida d'hivern amb blat de moro Estofat de cigrons amb espinacs i tomàquet Fruita</p>	<p>Crema de bròquil i pastanaga Arròs de muntanya logurt</p>	<p>Sopa minestrone Estofat de sípia amb patata Fruita</p>	<p>Macarrons amb verdures Pinxos de carn blanca+carbassa al forn Fruita</p>	<p>Pèsols amb bolets, ceba i pernil Fruita de patates+amanida Fruita</p>
5. SETMANA					

T'INFORMEM

- Vedella ecològica
- Làctics de proximitat
- Pasta integral
- La fruita que s'ofereix als menús és fruita de temporada

www.mengemdaqui.cat

- 1 Gluten
- 2 Crustacis
- 3 Mol·luscs
- 4 Peix
- 5 Ous
- 6 Soja
- 7 Llet
- 8 Cacauets
- 9 Fruita seca
- 10 Fruita fresca

Menú elaborat amb l'assessorament de:

Organitza:

