

MES: PRIMAVERA

CENTRE EDUCATIU: ESCOLA BAC DE CERDANYA



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1. SETMANA	Amanida complerta Estofat de llenties amb patata o moniato i verdures Fruita	Espaguetis amb salsa pesto o tomàquet Peix blau al forn i amanida logurt 1,4,7	Pèsols amb pernil hamburguesa de conill amb bastonets de verdures al forn o amanida Fruita	Crema de carbassa Fideuà de peix Fruita 1,4	Bròquil gratinat Arròs amb tomàquet i ou Fruita 5, 7
2. SETMANA	Crema de carbassó Arròs amb verdures i faves Fruita	Espirals amb salsa de xampinyons Pinxos de carn blanca amb amanida logurt 1, 7	Llenties amb verdures o amanida de llenties Peix arrebossat i amanida Fruita 1, 4, 5	Meló amb pernil Pollastre al forn amb poma, ceba i patata Fruita	Amanida russa casolana Trita formatge i amanida Fruita 5, 7
3. SETMANA	Crema de pèsols Espaguetis integrals amb verdures Fruita 1	Amanida complerta Cuscús amb verdures i carn de vedella logurt 1, 7	Paella d'arròs Peix blanc amb salsa verda i amanida Fruita 4	Mongetes verdes a l'andalusa Llom amb patates Fruita	Cigrons amb espinacs Trita de pernil i amanida Fruita 5
4. SETMANA	Amanida de mongeta blanca (tomàquet, ceba, pastanaga, olives) Pizza de verdures Fruita 1, 7	Crema de pastanaga o gaspatxo Macarrons integrals amb bolonyesa de pollastre logurt 1, 7	Amanida de patata Peix blau al forn amb verdures o amanida Fruita 4	Verdures tres colors (coliflor, mongeta i pastanaga) Mandonguilles amb verdures i pèsols Fruita	Arròs amb verdures Trita de carbassó i amanida Fruita 5
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:

