

MES: MARÇ

CENTRE EDUCATIU: INSTITUT LA VALIRA



1. SETMANA

2. SETMANA

3. SETMANA

4. SETMANA

5. SETMANA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Arròs amb salsa de 2 verdures Croquetes d'espínacs (de l'1 al 7) logurt ECO (7)	Macarrons amb tomàquet 3 i tonyina (1,4) Filet de pollastre amb salsa ametlla (9) Poma ECO	Bròcoli, pastanaga, 4 patata i pèsols Truita amb pernil dolç i formatge (5,6,7) Taronja	Fesolets amb 5 tomàquet Botifarra al forn Pera	Crema de carbassa 6 ECO Bunyols de bacallà (de l'1 al 7) Fruita variada
Macarrons integrals 9 amb salsa d'espínacs (1,5,7) Hamburguesa vegetal (1,7)	Cigrons amb patata i 10 pastanaga Filet de lluç al forn amb tomàquet (2,3,4) logurt ECO (7)	Brou amb pasta (1,5) 11 Pastis de verdures (5) Plàtan	Arròs a la jardinera 12 Llenties amb costella (1) Taronja	Verdura variada 13 sortint d'olla Cuixes de pollastre al forn amb herbes Fruita variada
Cigrons amb tomàquet i 16 xampinyons Truita de carbassó, ceba i patata (5) logurt ECO (7)	Pasta ECO amb oli 17 d'alls i formatge (1,7) Rostit de llom amb poma Poma ECO	Arròs integral amb salsa 18 de tomàquet Bacallà a la catalana (2,3,4,9) Taronja	Crema de coliflor i poma 19 Pollastre al forn amb samfaina Plàtan	Pastis de patata 20 gratinat (7) Llenties amb gírgoles (1) Fruita variada
Crema de fesols, fonoll i 23 pastanaga Arròs amb oli d'alfàbrega i formatge (7)	Trinxat amb verdura 24 ECO Cuixa de pollastre amb prunes Taronja	Bròcoli, pastanaga i 25 pèsols Truita de patates (5) Plàtan	Hummus amb 26 pastanaga Kebab amb vedella ECO (1,6 i mostassa) i patates Postres especials	Pasta a la carbonara 27 (1,5,7) Seitó fregit (de l'1 al 7) logurt ECO (7)
VACANCES SETMANA 30 SANTA	VACANCES SETMANA 31 SANTA			

T'INFORMEM

Amanim amb:

Oli verge extra d'oliva de la cooperativa de la Granadella, amanida verda i pa integral cada dia.

Ous de proximitat,
Poma ecològica d'Ecoladevesa, patates de Montant i Gírgoles de Bolets Peratxa, vedella ECO de Coopyrene

L'aviram és de pollastres Guiu, tota la pasta és Ecològica i logurt ECO de la Reula

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:

