



MENÚ HIVERN

MARÇ 2020 COL·LEGI LESTONNAC-L'ENSENYANÇA

SETMANA DEL 2 AL 6 DE MARÇ

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1r	Macarrons integrals gratinats	Menestra de verdures. Bajoques amb patates per als petits	Cigrons ecològics estofats	Entremesos variats: pernil dolç, formatge i croquetes. Sopa per als petits	Arròs negre. Arròs de peix per als petits
2n	Hamburguesa de pollastre o vedella amb patates xips o hummus	Cuixes de pollastre rostit amb xampinyons	Mandonguilles casolanes amb salsa de verdures	Truita de patata i ceba o truita de carxofes	Tonyina a la planxa. Cruixents de lluç amb amanida per als petits

SETMANA DEL 9 AL 13 DE MARÇ

1r	Llenties ecològiques estofades	Espaguetis a la napolitana o a la carbonada	Faves a la catalana. Puré de verdures amb trossets de pa torrat per als petits	Escudella catalana. Sopa de brou per als petits	Bajoques o bledes amb patates
2n	Llibret de pernil dolç amb tomàquet amanit	Salmó a la planxa amb carxofa o amanida. Filet de lluç per als petits	Pollastre a la juliana	Llonganissa a la planxa amb fesols o salsa de tomàquet i ou dur	Orada a la planxa amb escarola i romesco. Rap per als petits

SETMANA DEL 16 AL 20 DE MARÇ

1r	Crema de carabassa amb trossets de pa torrat	Macarrons integrals gratinats	Bajoques o col amb patata	Llenties ecològiques amb verdures	Arròs blanc, ou ferrat i salsa de tomàquet
2n	Pit de pollastre a la planxa amb salsa roquefort o tomàquet	Truita de patata i ceba o truita d'albergínia amb tomàquet al forn	Llobarro a la planxa. Cruixents de peix amb amanida per als petits	Hamburguesa de pollastre o vedella amb patates xips o carxofes	Sípia a la planxa amb amanida variada. Lluç al forn per als petits

SETMANA DEL 23 AL 27 DE MARÇ

1r	Puré de verdures amb trossets de pa al forn	Fideus rossos	Menestra de verdures. Bajoques amb patata per als petits	Escudella catalana. Sopa per als petits	Cigrons ecològics amb verdures i ou dur
2n	Pollastre al forn amb salsa de verdura i patata al caliu	Lluç al forn amb patata i ceba	Carbonada de llom amb arròs	Hamburguesa de conill o de vedella amb carabassó	Bunyols de bacallà o truita d'espínacs amb formatge i tomàquet amanit

SETMANA DEL 30 AL 31 DE MARÇ

1r	Bajoques o bledes amb patata	Arròs blanc, ou ferrat i salsa de tomàquet			
2n	Pit de pollastre arrebossat amb salsa de tomàquet o guacamole	Mandonguilles casolanes			

INFORMACIÓ:
Hi haurà amanida per a tothom qui ho desitgi // Un dia a la setmana s'ofereix pa integral // Les postres habituals són quatre dies fruita del temps i un dia iogurt natural // En la cocció dels aliments i amanides s'utilitza oli d'oliva.

Menú supervisat per una doctora en dietètica.