

# MENÚ SETEMBRE 2022



Col·legi Lestonnac • Tarragona  
ORDE DE LA COMPANYIA DE MARIA N.S.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>SETMANA DEL 5 AL 9 DE SETEMBRE</b>				
Macarrons a la bolonyesa o amanida de pasta	Patata amb bajoca (petits) o amanida de patata	Arròs amb tomàquet i formatge ratllat	Llenties ecològiques sofregides amb verdures i bacon	Puré de carbassó amb crostons o gaspatxo amb guarnició
Llonganissa de pagès a la brasa amb patates xips	Cuixa de pollastre al forn amb verdures a la juliana	Bunyols de bacallà (petits) o filet de llobarro amb samfaina	Truita de patates o d'albergínia amb enciam	Escalopa de vedella arrebossada amb salsa de tomàquet

<b>SETMANA DEL 12 AL 16 DE SETEMBRE</b>				
Cigrons ecològics estofats o empedrat de fesolets	Arròs de peix o arròs negre	Espaguetis a la bolonyesa o a la carbonara	Puré de pastanaga i crostons o esqueixada de bacallà (grans)	Ensaladilla russa
Pit de pollastre a la planxa amb salsa de tomàquet o formatges	Truita a la francesa amb panninis de pernil i formatge	Llom adobat a la brasa amb saltejat de pèsols	Lluç a la romana (petits) o al forn amb patata i ceba	Mandonguilles casolanes amb salsa de verdures

<b>SETMANA DEL 19 AL 23 DE SETEMBRE</b>				
Arròs amb tomàquet o tres delícies	Llenties ecològiques estofades o amanida de llenties	Crema de xampinyons amb encenalls de pernil salat	<b>Braç de Santa Tecla</b> (braç de patata farcit o ensaladilla pels petits)	<b>FESTIU</b>
Sèpia a la planxa amb salsa de romesco o cruixents de peix (petits)	Hamburguesa de vedella amb guacamole i natxos	Canelons de rostit de carn amb betxamel	Llibret de llom farcit de pernil i formatge amb brots tendres	

<b>SETMANA DEL 26 AL 30 DE SETEMBRE</b>				
Sopa petits o entremesos variats (grans)	Patata amb bledes o minestra de verdures	Crema de carbassa amb crostons o amanida de bolets	Fideus rossos amb allioli	Cigrons estofats o amanida de cigrons
Gall dindi a la brasa amb escalivada o enciam	Escalopa de vedella a la milanesa amb salsa de tomàquet	Carbonada de llom amb arròs criollo	Crestes de tonyina amb amanida de formatge tendre	Truita de patates amb pa i tomàquet

- Hi haurà amanida per a tothom qui ho desitgi
- Un dia a la setmana hi haurà 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

