



MENÚ ESTIU



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

SETEMBRE 2020

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA DEL 14 AL 18 DE SETEMBRE				
Macarrons integrals gratinats	Bajoques amb patates per als petits Amanida de patata	Entremesos variats: pernil dolç, formatge i croquetes. Sopa per als petits	Arròs negre. Arròs de peix per als petits	Amanida de fesols de dos colors. Llenties amb verdures per als petits
Pit de pollastre arrebossat amb amanida	Lluç al forn amb carbassó	Mandonguilles casolanes amb salsa de verdures	Truita de patates i ceba o truita d'espínacs amb fesolets	Llobarro a la planxa. Cruixents de peix amb amanida per als petits

SETMANA DEL 21 AL 25 DE SETEMBRE				
Puré de carbassó amb crostons Amanida de pasta	Bajoca amb patata o menestra de verdura	SANTA  TECLA	Arròs blanc ecològic amb ou ferrat i salsa de tomàquet	Llenties ecològiques amb verdures
Carbonada de llonganissa amb arròs criollo	Lluç al forn o sípia a la planxa amb amanida		Orada a la planxa amb amanida i romesco. Rap per als petits	Hamburguesa de conill o de vedella amb guarnició de tomàquet al forn

SETMANA DEL 28 AL 30 DE SETEMBRE				
Ensaladilla russa	Fideus rossos	Puré de verdures amb crostons de pa per als petits Esqueixada de bacallà		
Llonganissa a la planxa amb salsa de tomàquet o fesols saltejats	Tonyina a la planxa. Cruixents de peix per als petits	Cuixes de pollastre rostit amb xampinyons		

Menú supervisat per una doctora en dietètica

- 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