

Escola – Proposta sopars (L.C)

Menú del mes de Febrer de 2018



RSIPAC: 26.06772/CAT | RGSEAA: 26.12608/B



			DIJOUS 1	DIVENDRES 2
			Pèsols saltejats amb allet i ceba Bistec de vedella a la planxa amb pebrot escalivat Fruita i pa	Pasta tricolor amb olives i blat de moro Salmó al forn amb amanida Fruita i pa
DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9
Porrusalda Cuixa de pollastre al forn amb pastanaga i ceba Fruita i pa	Arròs amb panses, anacards i orellons Truita paisana amb amanida Làctic i pa	Crema de mongetes blanques Brotxetes de rap amb pebrot verd i vermell Fruita i pa	Col estofada amb verdures Mandonguilles amb verduretes Fruita i pa	Pasta amb salsa de xampinyons Croquetes casolanes de pollastre amb amanida Fruita i pa
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
Arròs amb carxofes Ous durs farcit d'alvocat Làctic i pa	Sopa de ceba Filet de gall al forn amb espàrrecs verds i amanida Fruita i pa	Pasta al pesto Filet de pollastre farcit de pernil i formatge Fruita i pa	Pastís de verdures Llom de porc rostit amb prunes Fruita i pa	Crema de pèsols i porros Hamburgueses vegetals casolanes amb escalivada Fruita i pa
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
Bròquil gratinat Aletes de pollastre adobades amb amanida Fruita i pa	Arròs verd amb espinacs, carbassó, ceba i pinyons Truita de pebrot vermell amb amanida Fruita i pa	Xampinyons farcits de pernil Bacallà al forn amb salsa de tomàquet Fruita i pa	Crema de carbassa i carbassó Costelles de xai a la planxa amb amanida Làctic i pa	Amanida mixta Pizza casolana de verdures i tonyina Fruita i pa
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28		
Espaguetis de carbassó amb tomàquets secs saltejats Hamburguesa de vedella amb amanida Fruita i pa	Arròs 3 delícies Llenguado a la planxa amb llimona Fruita i pa	Sopa minestrone Truita de patata i ceba amb amanida Fruita i pa		

Marta Pons Seguí
 MARGARITA PONS SEGUÍ
 CAT 001031

Els nostres menús estan supervisats per un dietista - nutricionista col·legiat (CAT001031) i corresponen a les recomanacions de la Generalitat de Catalunya per a una alimentació saludable a l'etapa escolar.

TOTA la pasta alimentària (espaguetis, macarrons, etc.) són d'agricultura ecològica, fabricades a Catalunya.

TOTES les llegums (cigrans, lleties i mongetes) són del conreu del país i ecològiques.

TOTS els plats estan cuinats amb oli d'oliva. Les postres làcties són productes de granja elaborats en una cooperativa d'inserció sociolaboral.