

COBISA



Gener

ESCOLA ITACA



MENÚ SENSE LLUÇ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
10 Arròs amb sofregit de ceba tomàquet raves de calamars amb muntanyeta d'enciam i olives fruita de temporada	11 mongetes blanques guisats amb verdures (pastanaga,ceba,pebrot, tomàquet) truita francesa amb formatge i enciam iogurt de granja	12 Mongetes tendra vapor amb patates botifarra al forn amb enciam i tomàquet amanit fruita de temporada	13 Macarrons Integral al pesto Daus d'estofat de gall dindi amb carbassa i xampinyons fruita de temporada	14 crema pastanaga i carbassa amb rostes cigrons saltejats amb cuscús i hortalisses fruita de temporada
17 mongetes pintes estofades amb verdures (pastanaga ,ceba,pebrot, tomàquet) llom amb enciam i tomàquet iogurt de granja	18 Sopa de verdures amb pasta integral pollastre rostit amb barreja d'enciams fruita de temporada	19 bròquil al vapor amb picada d'all llenties guisades amb verdures fruita de temporada	20 arròs de verdures (tomàquet,pebrot,ceba,pastanaga) ous remenats amb all i tomàquet amb enciam i tomàquet fruita de temporada	21 Crema de verdures (mongetes tendra,carbassó, pastanaga) canalons de carn mixta amb beixamel i gratinats amb formatge Fruita de temporada
24 pasta blanca filet de bacallà al forn amb barreja d'enciams i pastanaga ratllada iogurt de granja	25 cigrons guisats amb verdures Hamburguesa de coliflor amb enciam i olives fruita de temporada	26 Arros tres verdures (pebrot ,pastanaga, bròquil) estofat de vedella amb barreja de bolets fruita de temporada	27 mongetes tendra pastanaga i patates al vapor pastís d'ou i de verdures amb enciam i tomàquet fruita de temporada	28 crema de llegums amb verdures (cigrons ,pastanaga,carbassa,ceba i porro) Pollastre guisat amb samfaina fruita de temporada
31 Tallarines de bolonyesa de verdures mandonguilles mixtes amb salsa iogurt de granja				



Serà ecològic : la llegums , arròs , pastes ..

La fruita serà de proximitat

iogurt natural Km0

Pa de fleca integral

seguim amb els projectes

- del malbaratament del
- menjar i la compra de proximitat.

- Tenim nova fleca :
- Fleca Teixidor on cada dia s'elabora el pa de manera tradicional

Menú validat per Dietistes Nutricionistes co-legiades: CAT N°0681

CESNUT
NUTRICIÓN
Consultoria Nutricional