

COBISA



MES MARÇ

ESCOLA ITACA



MENÚ SENSE FRUITS SECS



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
28 	1 Sopa minestrone (pastanaga, porro ,col,m.verdes) calamars romana casolans amb d'enciam i olives iogurt de granja /poma	2 Arròs amb sofregit de ceba tomàquet botifarra a la planxa amb muntanyeta de mongetes seques i enciam fruita de temporada	3 espirals integrals amb formatge truita de carbassó amb enciam i pastanaga ratllada fruita de temporada mongetes pintes guisades truita francesa amb formatge amb tomàquet i enciams fruita de temporada	4 crema de verdures de temporada llenties guisades amb hortalisses fruita de temporada
7 macarrons a la carbonara (llet, bacó) cuixa de pollastre planxa amb enciam i daus de tomàquet iogurt de granja/poma	8 cigrons amb hortalisses i cuscús hamburguesa d'au amb salsa de tomàquet fruita de temporada	9 trinxat de bledes amb patates filet de lluç arrebossat casolà amb barreja d'enciams fruita de temporada	10 fideuà (sèpia,fumet,gambetes) filet de bacallà al forn amb enciam i olives fruita de temporada	11 Arròs tres delícies (pastanaga,blat de moro,olives) Estofat de porc amb pèsols i bolets fruita de temporada
14 Minestra de verdures (carxofa,coliflor,patata) ous al forn gratinats amb beixamel gratinats amb formatge fruita de temporada	15 Amanida d'enciams Pastanaga, tomàquet amb daus de poma i anous Arròs caldós amb costella i pollastre fruita de temporada	16 llenties guisades amb hortalisses hamburguesa de vedella amb enciam i tomàquet iogurt de granja / fruita	17 fideuà (sèpia,fumet,gambetes) filet de bacallà al forn amb enciam i olives fruita de temporada	18 Ensaladilla russa tèbia *opcional maionesa sense ou estofat de gall dindi amb xampinyons fruita de temporada
21 patates,pastanaga, amb mongeta tendra truita francesa amb enciam i tomàquet iogurt de granja/ poma	22 Espaguetis amb sofregit de tomàquet escalopa de pollastre amb barreja d'enciams fruita de temporada	23 Paella d'hortalisses d'arròs filet de palometa al forn amb enciam i olives fruita de temporada	24 Vichyssoise llenties guisades amb verdures fruita de temporada	25 brou de verdures amb llegum i pasta cuixa de porc guisat amb daus carbassa i bolets fruita de temporada
28 fesolets guisats amb hortalisses Pollastre amb enciam i tomàquet fruita de temporada	29 trinxat de bròquil amb patates mandonguilles de vedella i porc amb salsa i bolets fruita de temporada	30 Arròs amb sofregit de ceba filet de lluç al forn amb enciam i remolatxa fruita de temporada	31 crema de carbassa i pastanaga truita amb d'enciams i olives fruita de temporada	1 <u>menu triat per 6è</u> espaguetis bolonyesa (amb verdures) "sant jacob" amb xips de moniato iogurt grec

**dilluns dimecres
divendres :pa integral**

**La fruita
serà de proximitat KM0
: poma, pera taronja,mandarina ...-**

**Son ecològics : pastes,
arròs**

iogurt de granja km 0

**Fleca Teixidor on cada dia
s'elabora el pa de manera
tradicional amb massa mare.**

**Participem amb el projecte de
menjadors més sans i més
sostenibles**

MENJADORS escolars
+sans +sostenibles

**22 de Març és el dia
mundial de l'aigua**

**Menú validat per Dietistes
Nutricionistes co-legiades: CAT**

Nº0681



CESNUT
NUTRICION
Consultoria Nutricional