

COBISA



MES MARÇ

ESCOLA ITACA



MENÚ SENSE

P DE VACA NI PEIX NI MARISC



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
28 	1 Sopa minestrone (pastanaga, porro ,col,m.verdes) pollastre amb d'enciam i olives 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 truita de carbassó amb enciam i pastanaga ratllada fruita de temporada mongetes pintes guisades truita francesa amb tomàquet i enciams fruita de temporada	4 crema de verdures de temporada llenties guisades amb hortalisses fruita de temporada 11 Arròs tres delícies (pastanaga,blat de moro,olives) Estofat de porc amb pèsols i bolets fruita de temporada
7 macarrons fines herbes cuixa de pollastre planxa amb enciam i daus de tomàquet poma	8 cigrons amb hortalisses i cuscús hamburguesa de coliflor amb salsa de tomàquet fruita de temporada	9 trinxat de bledes amb patates llom casolà amb barreja d'enciams fruita de temporada	10 fideus fines herbes pollastre amb enciam i olives fruita de temporada	18 Ensaladilla russa tèbia estofat de gall dindi amb xampinyons fruita de temporada
14 Minestra de verdures (carxofa,coliflor,patata) ous al forn amb enciam 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 d'au amb enciam i tomàquet iogurt de granja / fruita	17 fideus fines herbes pollastre amb enciam i olives fruita de temporada	25 brou de verdures amb llegum i pasta cuixa de porc guisat amb daus carbassa i bolets fruita de temporada
21 patates,pastanaga, amb mongeta tendra truita francesa amb enciam i tomàquet poma	22 Espaguetis amb sofregit de tomàquet escalopa de pollastre amb barreja d'enciams fruita de temporada	23 Paella d'hortalisses d'arròs llom amb enciam i olives fruita de temporada	24 Vichyssoise amb pipes de carbassa llenties guisades amb verdures fruita de temporada	28 fesolets guisats amb hortalisses pollastre amb enciam i tomàquet fruita de temporada
28 fesolets guisats amb hortalisses pollastre amb enciam i tomàquet fruita de temporada	29 trinxat de bròquil amb patates mandonguilles d'au amb salsa i bolets fruita de temporada	30 Arròs amb sofregit de ceba llom amb enciam i remolatxa fruita de temporada	31 crema de carbassa i pastanaga amb rostes truita amb d'enciams i olives fruita de temporada	1 <u>menu triat per 6è</u> espaguetis blancs llom amb xips de moniato postre

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