

ESCOLES

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
14 ARRÒS AMB TOMÀQUET CALAMARS A «LA ROMANA» AMB AMANIDA D'ENCIAM FRUITA DEL TEMPS	15 CIGRONS AMB VERDURES TRUITA AMB PATATES AMB AMANIDA DE TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	16 BROU D'AU LLOM ARREBOSSAT AMB AMANIDA DE COGOMBRE I MORESC FRUITA DEL TEMPS	17 BAJOQUES I PATATES POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA DE PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	18 ESPIRALS AMB TONYINA LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM IOGURT NATURAL/FRUITA DEL TEMPS
21 PÈSOLS I PATATES BACALLÀ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM FRUITA DEL TEMPS	22 ESPAGUETIS TRUITA D'ESPINACS AMANIDA DE COGOMBRE I MORESC FRUITA DEL TEMPS	23 LLENTIES HAMBURGUESA A LA PLANXA AMB AMANIDA DE TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	24 SOPA DE PEIX POLLASTRE A LA PLANXA AMB XAMPINYONS SALTEJATS FRUITA DEL TEMPS	25 AMANIDA VARIADA PAELLA MIXTA FRUITA/IOGURT NATURAL
28 SOPA DE BROU TRUITA AMB FORMATGE I AMANIDA DE COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS	29 AMANIDA VARIADA I OLIVES LLENTIES AMB ARRÒS I ESPINACS FRUITA DEL TEMPS	30 PURÉ DE VERDURES MANDONGUILLES AMB SUQUET FRUITA DEL TEMPS		
				

LLEGUMS:

Per la seva riquesa en proteïnes, són substituïts ideals de les carns, de la qual en el nostre entorn se'n realitza un consum excessiu. Per exemple 100 g de lleties seques contenen 24 grams de proteïnes, mentre que 100 grams de filet de vedella o de pit de pollastre, n'aporten 20 grams.


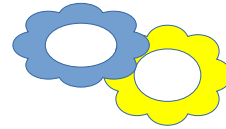
Les llegums són aliments molt complets nutricionalment: rics en fibra, rics en proteïnes, rics en hidrats de carboni, baixos engreixos.

Menú HIVERN-PRIMAVERA/ Març 2020

Servei de Menjador Escolar

SETEMBRE 2020

LLAR D'INFANTS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
14 ARRÒS AMB TOMÀQUET CALAMARS A «LA ROMANA» AMB MAONESA FRUITA DEL TEMPS	15 CIGRONS AMB VERDURES TRUITA AMB PATATES AMB SALSA DE TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	16 BROU D'AU LLOM ARREBOSSAT AMB PURÉ DE VERDURES FRUITA DEL TEMPS	17 BAJOQUES I PATATES POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA DE PASTANAGA «BABY» FRUITA DEL TEMPS	18 ESPIRALS AMB TONYINA LLUÇ AL FORN ALBERGINIA IOGURT NATURAL/FRUITA DEL TEMPS
21 PÈSOLS I PATATES BACALLÀ AL FORN AMB SALSA DE TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	22 ESPAGUETIS TRUITA D'ESPINACS FRUITA DEL TEMPS	23 LLENTIES HAMBURGUESA A LA PLANXA AMB FRUITA DEL TEMPS	24 SOPA DE PEIX POLLASTRE A LA PLANXA AMB XAMPINYONS SALTEJATS FRUITA DEL TEMPS	25 PURÉ DE VERDURES PAELLA MIXTA FRUITA/IOGURT NATURAL
28 SOPA DE BROU TRUITA AMB FORMATGE I CARBASSÓ FRUITA DEL TEMPS	29 AMANIDA VARIADA I OLIVES LLENTIES AMB ARRÒS I ESPINACS FRUITA DEL TEMPS	30 PURÉ DE VERDURES MANDONGUILLES AMB SUQUET FRUITA DEL TEMPS		
				

Tots els nostres menús van acompanyats de verdura fresca o bullida

La fruita és de temporada tardor-hivern: poma, plàtan, pera, mandarina, taronja.

Les postres làctiques són iogurts naturals, flams de vainilla i gelats (en el menú primavera estiu)

Les postres sorpresa són coca de la pastisseria del poble que porta el pa (3 vegades en tot el curs).

El pa hi és en tots els àpats.

Es fa servir oli d'oliva arbequina DO Siurana.

Intentem en la mesura del possible fer els plats atractius pels nens/es.