

ESCOLA RIUS I TAULET

Menú basal - Març 2019

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 Macarrons a la siciliana Llom de porc rostit amb la seva salsa amb pastanaga ratllada i blat de moro Fruita del temps
4 FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ	5 Mongeta tendra amb patata Trita de carbassó amb enciam i formatge fresc Fruita del temps	6 Crema de carbassa i pastanaga amb cúrcuma Llenties eco amb sofregit de tomàquet i ceba logurt	7 Arròs amb verdures Pit de gall d'indi a la planxa amb xampinyons saltejats Fruita del temps	8 Sopa de lletres Lluç al forn amb amanida d'espinacs i taronja Fruita del temps
11 Llaços integrals amb salsa de verdures Pernillets de pollastre al forn amb tomàquet amanit i olives Fruita del temps	12 Arròs amb tomàquet Rap amb salsa verda amb pastanaga ratllada Fruita del temps	13 Bròquil amb formatge gratinat Mongetes seques eco estofades logurt	14 Amanida completa amb cous cous i espàrrecs Estofat de gall d'indi Fruita del temps	15 Crema de carbassó i xirivia amb crostons de pa torrat Broquetes de llom adobades amb enciams variats, ceba tendra i tomàquet Fruita del temps
18 Menestra de verdures Pollastre arrebossat amb enciam i brots de soja Fruita del temps	19 Arròs a la cassola Peix fresc amb rúcula i tomàquet Fruita del temps	20 Coliflor amb patata i raig d'oli d'oliva Cigrons a la catalana logurt	21 Sopa minestrone Magra de porc amb salseta de verdures amb enciam i pastanaga Fruita del temps	22 Espirals integrals amb verdures i formatge ratllat Ous durs amb salsa de tomàquet i tonyina Fruita del temps
25 Verdura tricolor amb raig d'oli d'oliva Trita a la francesa amb pastanaga ratllada i remolatxa Fruita del temps	26 Fideuà Ragú de vedella amb enciam i olives Fruita del temps	27 Crema de carbassó i pastanaga amb crostons de pa torrat Llenties eco estofades amb arròs logurt	28 Patates "pizza" amb formatge ratllat i pernil dolç Pollastre en escabetx Fruita del temps	29 Arròs tres delícies Filet d'abadejo a la meniere amb amanida grega Fruita del temps

Menús revisat per dietista-nutricionista col·legiada n°1381. El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies.

