

ESCOLA RIUS I TAULET

Menú sense carn - Març 2019

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 Macarrons a la siciliana Lluç al forn amb pastanaga ratllada i blat de moro Fruita del temps
4 FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ	5 Mongeta tendra amb patata Truita 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 Maira enfarinada amb xampinyons saltejats Fruita del temps	8 Sopa de lletres amb brou vegetal Lluç al forn amb amanida d'espínacs i taronja Fruita del temps
11 Llaços integrals amb salsa de verdures Truita de carbassó amb tomàquet amanit i olives Fruita del temps	12 Arròs amb tomàquet Rap amb salsa verda Fruita del temps	13 Bròquil amb formatge gratinat Mongetes seques eco estofades logurt	14 Amanida completa amb cous cous i espàrrecs Hamburguesa de verdures amb patates al forn Fruita del temps	15 Crema de carbassa i pastanaga amb crostons de pa torrat Bacallà al forn amb enciams variats, ceba tendra i tomàquet Fruita del temps
18 Menestra de verdures Varetes de peix amb enciam i brots de soja Fruita del temps	19 Arròs a la cassola amb verdures Peix fresc amb rúcula i tomàquet Fruita del temps	20 Coliflor amb patata Cigrons a la catalana logurt	21 Sopa minestrone amb brou vegetal Filet de lluç 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 Truita a la francesa amb pastanaga ratllada i remolatxa Fruita del temps	26 Fideuà Hamburguesa vegetal 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 orenga Tonyina a daus en escabetx Fruita del temps	29 Arròs tres delícies sense pernil 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.

