

MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE

MES: Març 2023

COL·LEGI: SAGRADA FAMILIA AVINYÓ

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
		1 Arròs tres delícies Mandonguilles de lluç i pota amb salsa amb samfaina Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Carn amb Patates i Lactis	2 Mongetes pintes estofades Trita de tonyina amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita i pa integral (* 1º Verdura 2º Peix amb Arròs i Lactis	3 J. GASTRONOMICA MEXICANA Crema de blat de moro Fajitas de pollastre amb patates arrugades Natilles de vainilla i pa (* 1º Patates 2º Peix amb Verdura i Fruita	4 1º Arròs 2º Peix amb Verdura i Lactis 1º Verdura 2º Ous amb Pasta i Fruita	5 1º Verdura 2º Carn amb Pasta i Lactis 1º Llegums 2º Peix amb Verdura i Fruita
6 Espaguetis amb salsa de pastanaga Delícies de bacallà amb amanida d'enciam i olives Postre làctic i pa (* 1º Verdura 2º Ous amb Patates i Fruita	7 Mongeta verda amb patata a l'all Pollastre rostit al romaní amb amanida primavera (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita i pa integral (* 1º Arròs 2º Peix amb Patates i Lactis	8 Cigrons amb verdures Trita francesa amb amanida d'enciam, api i pastanaga Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Peix amb Patates i Lactis	9 Sopa d'au amb estrelletes Wok oriental de porc amb verdures amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita i pa integral (* 1º Verdura 2º Carn amb Arròs i Lactis	10 Arròs napolitana Filet de lluç al forn amb vinagreta de cítrics amb saltejat de verdures Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Carn amb Llegums i Fruita	11 1º Verdura 2º Ous amb Pasta i Lactis 1º Patates 2º Carn amb Verdura i Fruita	12 1º Verdura 2º Carn amb Pasta i Fruita 1º Llegums 2º Peix amb Verdura i Lactis
13 Guisat de lleties amb poma Trita de patates amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro Postre làctic i pa (* 1º Verdura 2º Peix amb Pasta i Fruita	14 Macarrons amb verdures Medalló de salmó i carbassa rostida amb parmentier de patata Fruita i pa integral (* 1º Verdura 2º Carn amb Verdura i Lactis	15 Minestra de verdures saltades Hamburguesa a la planxa amb amanida d'enciam, pastanagues i pipes Fruita i pa (* 1º Llegums 2º Peix amb Patates i Lactis	16 Arròs de melós de carbassa i formatge Pollastre rostit amb salsa barbacoa amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa integral (* 1º Verdura 2º Ous amb Patates i Lactis	17 FESTIU 1º Verdura 2º Peix amb Llegums i Fruita (* 1º Pasta 2º Carn amb Verdura i Lactis	18 1º Arròs 2º Ous amb Verdura i Lactis 1º Verdura 2º Carn amb Pasta i Fruita	19 1º Patates 2º Peix amb Verdura i Fruita 1º Verdura 2º Carn amb Arròs i Fruita
20 Crema de verdures amb formatge Mandonguilles de vedella amb jardineria de xampinyons Postre làctic i pa (* 1º Llegums 2º Peix amb Verdura i Fruita	21 Arròs bolonyesa Trita de formatge amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita i pa integral (* 1º Verdura 2º Carn amb Patates i Fruita	22 Fideuà Ventresca de lluç amb pil-pil de tomàquet amb amanida de enciam, oliva i pipes Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Carn amb Arròs i Lactis	23 Sopa de lletres Wok de gall dindi amb verduretes Fruita i pa integral (* 1º Pasta 2º Peix amb Verdura i Fruita	24 Empedrat de cigrons Taco de calamar en tempura i guacamole de bròquil amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Carn amb Pasta i Lactis	25 1º Verdura 2º Peix amb Patates i Lactis 1º Arròs 2º Carn amb Verdura i Fruita	26 1º Patates 2º Ous amb Verdura i Lactis 1º Verdura 2º Carn amb Pasta i Lactis
27 Lleties estofades amb verdures Llom adobat amb samfaina Postre làctic i pa (* 1º Verdura 2º Ous amb Patates i Fruita	28 Arròs integral amb salsa napolitana (tomàquet, pebrot, pastanaga, ceba) Pollastre rostit a la llimona amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro Fruita i pa integral (* 1º Verdura 2º Peix amb Patates i Fruita	29 Crema de pèsols amb iogurt de soja Botifarra al forn amb mongetes saltejades amb all i julivert Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Ous amb Verdura i Lactis	30 Sopa de peix amb arròs Cordon Bleu amb amanida d'enciam, api i pastanaga Fruita i pa integral (* 1º Verdura 2º Ous amb Arròs i Lactis	31 Espirals amb salsa de formatge Lluç a la donostiarra amb amanida primavera (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Carn amb Patates i Fruita		

(*) Recomanació sopar (**) Recomanació dinar // A partir de 18 mesos

VISITA LA NOSTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES