



Els plats contenen:

GLUTEN 

OU 

API 

LLET I DERIVATS 

PROTEÏNA DE VACA 

LLEGUMS 

PEIX 

FRUITS DE CLOSCA 

Març 2019



Escola Cor de Maria

| DILLUNS 25 | DIMARTS 26 | DIMECRES 27 | DIJOUS 28 | DIVENDRES 1 |
|---|---|--|--|---|
| | | | | CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata)  BURRITOS DE POLLASTRE  CARBASSÓ A LA ROMANA FRUITA DEL TEMPS |
| DILLUNS 4 | DIMARTS 5 | DIMECRES 6 | DIJOUS 7 | DIVENDRES 8 |
| FESTIU | ARRÒS AMB SALSAS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) CROQUETES DE PERNIL XAMPINYONS SALTEJATS IOGURT | PATATES, MONGETA TENDRA I PASTANAGA AMB MAIONESA TIRES DE PORC A L'ESTIL GREC AMANIDA AMB VINAGRETA DE MERMELADA FRUITA DEL TEMPS | CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) GALL D'INDI A LES FINES HERBES PASTANAGA EN TEMPURA FRUITA DEL TEMPS | GUISAT DE CIGRONS AMB VERDURES, COMÍ I FARIGOLA TRUITA DE PATATES AMANIDA DE L' HORT (enciam, pebrot vermell i FRUITA DEL TEMPS |
| DILLUNS 11 | DIMARTS 12 | DIMECRES 13 | DIJOUS 14 | DIVENDRES 15 |
| CANELONS DE CARN GRATINATS BASTONETS DE LLUÇ CASOLANS AMANIDA DE TARONGES (enciam, taronges i FRUITA DEL TEMPS | CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) DAUS DE VEDELLA ESTOFATS XAMPINYONS AMB FARIGOLA I LLIMONA FRUITA DEL TEMPS | MACARRONS AMB CREMA DE XAMPINYONS TRUITA A LA FRANCESA AMANIDA VARIADA FRUITA DEL TEMPS | BLEDES AMB PATATES POLLASTRE AMB HERBES AROMÀTIQUES AMANIDA DE L' HORT (enciam, pebrot vermell i FRUITA DEL TEMPS | LLENTIES ESTOFADES (sofregit de ceba, all, pebrot vermell i tomàquet) BACALLÀ AMB SALSAS DE TOMÀQUET GRATINAT AMB ALL I OLI DAUS DE PATATES NATURALS IOGURT |
| DILLUNS 18 | DIMARTS 19 | DIMECRES 20 | DIJOUS 21 | DIVENDRES 22 |
| CREMA DE CARBASSA AMB CURRY LLOM ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) AMANIDA DE TEMPORADA FRUITA DEL TEMPS | MONGETES SEQUES ESTOFADES (mongeta, pastanaga i pebrot vermell) TRUITA DE FORMATGE AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I FRUITA DEL TEMPS | NUDELAUFLAULF (pasta gratinada amb daus de pernil cuit) MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB SALSAS (tomàquet, pebrot vermell, all i vi blanc) POMA AL FORN | MONGETA VERDA AMB PATATES BULLIDES POLLASTRE EN ESCABETX (ceba, pebre vermell, vinagre, alls i lloret) AMANIDA VARIADA IOGURT | ARRÒS AMB SALSAS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) LLUÇ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) PASTANAGA ROSTIDA AMB BALSÀMIC DE FRUITA DEL TEMPS |
| DILLUNS 25 | DIMARTS 26 | DIMECRES 27 | DIJOUS 28 | DIVENDRES 29 |
| MACARRONS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) GALL D'INDI MARINAT AL FORN (curri, mostassa, farigola, vi negre i julivert) AMANIDA DE COL LOMBARDA FRUITA DEL TEMPS | PATATA.PASTANAGA I BRÒQUIL BULLIT POLLASTRE BROASTER (Pernillets de pollastre arrebossats al estil Americà) XAMPINYONS AMB FARIGOLA I LLIMONA FRUITA DEL TEMPS | LLENTIES ESTOFADES (sofregit de ceba, all, pebrot vermell i tomàquet) TRUITA DE PATATES, CEBA I CARBASSÓ AMANIDA DE PASTANAGA I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS | CREMA DE PORROS, PATATA I PASTANAGA (SENSE LÀCTICS) HAMBURGUESES DE VEDELLA A LA PLANXA ARRÒS SALTEJAT FRUITA DEL TEMPS | ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i champinyons) LLUÇ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) AMANIDA DE TEMPORADA IOGURT |

Recomanació Sopars

| DILLUNS 25 | DIMARTS 26 | DIMECRES 27 | DIJOUS 28 | DIVENDRES 1 |
|--|--|--|---|--|
| | | | | HUMMUS CASOLÀ AMB "DIPS" DE VERDURES BIQUINI DE PERNIL DOLÇ I FORMATGE FRUITA DEL TEMPS |
| DILLUNS 4 | DIMARTS 5 | DIMECRES 6 | DIJOUS 7 | DIVENDRES 8 |
| | MONGETES VERDES SALTEJADES AMB GALL D'INDI TRUITA A LA FRANCESA IOGURT BEGUT | NYOQUIS AMB OLI I ALFÀBREGA TIRES DE POLLASTRE AL CURRI BROQUETA DE FRUITA VARIADA | SOPA MINISTRONE (sopa de verdures amb dauets de verdures) LLOBARRO AL FORN AMB RODANXES DE CARBASSÓ FRUITA DEL TEMPS | AMANIDA VARIADA CAÇÓ AL FORN FRUITA DEL TEMPS |
| DILLUNS 11 | DIMARTS 12 | DIMECRES 13 | DIJOUS 14 | DIVENDRES 15 |
| CUSCÚS AMB CARBASSÓ I CEBA CAREMEL·LITZADA SALMÓ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) FRUITA DEL TEMPS | ESPINACS SALTEJATS BISTEC DE VEDELLA AMB SALSÀ DE MOSTASSA FRUITA DEL TEMPS | GRAELLA DE VERDURES SÍPIA A LA PLANXA FRUITA DEL TEMPS | NYOQUIS AMB OLI I ALFÀBREGA LLUÇ A L' ANDALUSA (fregit amb farina) MACEDÒNIA DE FRUITA DE TEMPORADA | SOPA DE VERDURES AMB PISTONS CONILL RUSTIT FRUITA DEL TEMPS |
| DILLUNS 18 | DIMARTS 19 | DIMECRES 20 | DIJOUS 21 | DIVENDRES 22 |
| ESPINACS BULLITS AMB PATATES OUS AMB SANFAINA BROQUETA DE FRUITA VARIADA | PÈSOLS SALTEJATS AMB PERNIL CRESTES DE TONYINA FRUITA DEL TEMPS | BRÒQUIL GRATINAT AMB FORMATGE LLOM DE SALMÓ AL PAPILOTTE QUALLADA | AMANIDA D'ARRÒS (daus de tomàquet, olives verdes i pinya) PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA FRUITA DEL TEMPS | VICHYSOISE (crema de porros i patates) PIZZA CASOLANA DE BACO I XAMPINYONS (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) FRUITA DEL TEMPS |
| DILLUNS 25 | DIMARTS 26 | DIMECRES 27 | DIJOUS 28 | DIVENDRES 29 |
| ARRÒS INTEGRAL AMB VERDURETES DAUS DE TONYINA SALTEJATS AMB SALSÀ DE SOJA FRUITA DEL TEMPS | BRÒQUIL GRATINAT AMB FORMATGE LLOM ADOBAT A LA PLANXA IOGURT | GRAELLA DE VERDURES BISTEC DE VEDELLA A LA PLANXA FRUITA DEL TEMPS | ESPÀRRECS AMB ENCIAM I TOMÀQUET AMANIT BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) MACEDÒNIA DE FRUITA DE TEMPORADA | AMANIDA DE TOMÀQUET I MOZZARELLA TRUITA DE PATATES I CEBA FRUITA DEL TEMPS |

Necessitats Alimentàries Especials

- | | | | |
|-------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|
| 1. Sense api | 18. Truita vegana | 35. Macarrons a la napolitana | 52. Mandonguilles casolanes de peix |
| 2. pollastre a la planxa | 19. Canelons s/gluten | 36. Macarrons a la napolitana | 53. Vedella a la planxa |
| 3. Croquetes s/gluten | 20. Pasta s/ou i sense formatge | 37. Truita vegana | 54. Vedella a la planxa |
| 4. Llom arrebossat | 21. Canelons d'espínacs | 38. mongeta tendra amb patata | 55. Macarrons s/gluten |
| 5. Llom arrebossat | 22. Pasta amb tomàquet i tonyina | 39. Farina s/gluten | 56. Pasta s/ou i s/formatge |
| 6. Llom arrebossat | 23. Pasta amb tomàquet i tonyina | 40. Vedella a la planxa | 57. Sense formatge |
| 7. Llom arrebossat | 24. Pasta gratinada | 41. Sense curri | 58. Sense formatge |
| 8. Llom arrebossat | 25. Pasta gratinada | 42. Sense curri | 59. farina sense gluten |
| 9. Llom arrebossat | 26. Pasta gratinada | 43. Arrebossat s/gluten | 60. arrebossat sense ou |
| 10. Llom arrebossat | 27. Arrebossat sense gluten | 44. Arrebossat sense ou | 61. mongeta tendra amb patata |
| 11. Sense maionesa | 28. Arrebossat sense ou | 45. Menestra de verdures | 62. Truita vegana |
| 12. Sense maionesa | 29. Pollastre a la planxa | 46. Truita vegana | 63. Hamburguesa de peix |
| 13. Sense api | 30. Farina s/gluten | 47. Truita francesa | 64. Vedella a la planxa |
| 14. Farina s/gluten | 31. Peix a la planxa | 48. Truita francesa | |
| 15. Gall d'indi a la planxa | 32. Vedella a la planxa | 49. pasta sense gluten | |
| 16. Sense api | 33. Pasta s/gluten | 50. pasta sense ou | |
| 17. mongeta verda amb patates | 34. Pasta s/ou | 51. salsa napolitana | |

Els alumnes d'Educació Infantil, mengen iogurt de postres tots els dilluns i divendres.

"Menú validat per dietistes-nutricionistes col·legiades de SANED (CAT001048)"