

~menú ecològic Escoles~

MENÚ Gener 2014 No porc

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			8	9	10
		▪	❖ Macarrons amb salsa de tomàquet i pastanaga i formatge ratllat ❖ Lluç amb amanida ❖ Fruita	❖ Patata i verdura ❖ Estofat de gall dindi ❖ Fruita	❖ Sopa de pasta ❖ Calamars a l'andalusa amb ½ patata al caliu ❖ Fruita
			621 Kcal	656 Kcal	623 Kcal
			Pasta amb llegum	Arròs amb panses Peix arrebossat	Pasta amb formatge Tofu al forn
	13	14	15	16	17
dinar	➤ Tallarines amb salsa de xampinyons ➤ Bacallà amb tomàquet ➤ Fruita	➤ Crema de verdura ➤ Truita de patata amb mongeta verda ➤ Fruita	➤ Cigrons estofats ➤ Croquetes de mill tomàquet al forn ➤ logurt	➤ Patata i verdura ➤ Hamburguesa de vedella amb un grapat de pasta ➤ Fruita	➤ Arròs amb verdures ➤ Pollastre al forn amb patates ➤ Fruita
	804 Kcal	638 Kcal	772 Kcal	653 Kcal	739 Kcal
	Crema de verdures Carn d'au a la planxa	Arròs amb pèsols Peix arrebossat	Patata i verdures Peix a la planxa	Pasta amb tomàquet Truita de pernil dolç	Patata i verdura Tofu arrebossat
	20	21	22	23	24
	✓ Cus-cús amb verdures ✓ Bacallà amb verdures ✓ Fruita	✓ Patata i verdura ✓ Estofat de gall dindi amb verdures ✓ Fruita	✓ Arròs amb salsa de pastanaga i tomàquet ✓ Calamars a l'andalusa i xampinyons ✓ Fruita	✓ Crema de verdures ✓ Mongetes estofades amb seità ✓ logurt	✓ Sopa de pasta ✓ Fricandó de vedella ✓ Fruita
	700 Kcal	601 Kcal	828 Kcal	688 Kcal	779 Kcal
	Crema de verdures Tofu arrebossat	Pasta amb tomàquet Peix a la marinera	Patata i verdures Truita de formatge	Pasta carbonara Peix al forn	Arròs amb llegum
	27	28	29	30	31
	• Macarrons amb salsa carbonara • Lluç al forn amb tomàquet a rodanxes • Fruita	• Crema de verdures • Llenties amb arròs • logurt	• Cuscús amb verdures • Truita amb verdura de temporada • Fruita	• Arròs amb tomàquet • Pollastre amb pastanaga al forn • Fruita	• Patata amb verdures • Hamburguesa de vedella • Fruita
	715 Kcal	722 Kcal	682 Kcal	673 Kcal	660 Kcal
	Patata i verdura Truita a la francesa	Arròs amb tomàquet Peix arrebossat	Pasta amb verdures Peix a l'andalusa	Pasta amb formatge Llegum guisada	Pasta amb xampinyons Llegum saltejada

Totes les FRUITES, les VERDURES, les LLEGUMS, els CEREALS, les PASTES i els LÀCTICS utilitzats en l'elaboració dels menús, prové de l'agricultura ecològica, La VEDELLA, el PORC són productes ecològics certificada per la CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica)

naturalcucina

~menú ecològic Escoles~

MENÚ Febrer 2014 No porc				
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3	4	5	6	7
- o Espaguetis amb verdures - o Lluç al forn amb ceba i carbassó - o Fruita	- o Patata i verdura - o Fricandó de vedella amb espirals - o Fruita	- o Arròs amb samfaina - o Bacallà andalusa amb enciam i olives - o Fruita	- o Sopa de pasta - o Brotxeta de gall dindi amb ½ patata al caliu - o Fruita	- o Crema de verdures - o Cigrons guisats amb mill - o iogurt
700 Kcal	721 Kcal	665 Kcal	633 Kcal	765 Kcal
Crema de verdures Carn d'au al forn	Pasta am tomàquet Trita de formatge	Patata i verdura Tofu a la planxa	Pasta amb formatge Llegum guisada	Arròs 3 delícies Carn arrebossada
10	11	12	13	14
▪ Arròs amb verdures ▪ Calamars a l'andalusa amb amanida ▪ Fruita	▪ Fesols estofats ▪ Croquetes de mill amb mongeta verda ▪ iogurt	▪ Crema de verdures ▪ Pollastre amb cuscús ▪ Fruita	▪ Espirals amb tomàquet ▪ Trita de verdures de temporada ▪ Fruita	▪ Patata i verdura ▪ Hamburguesa de vedella amb salsa d'albergínia i tomàquet ▪ Fruita
799 Kcal	805 Kcal	587 Kcal	641 Kcal	741 Kcal
Patata i verdures Trita de formatge	Pasta amb tomàquet Carn al forn	Pasta amb salsa de fruits secs Peix a la planxa	Arròs amb panses Tofu estofat	Pasta amb llegum Peix arrebossat
17	18	19	20	21
❖ Arròs cremós amb carbassa ❖ Pollastre amb verdura ❖ Fruita	❖ Crema de verdures ❖ Lenties amb seità ❖ iogurt	❖ Macarrons amb salsa de tomàquet i pastanaga i formatge ratllat ❖ Salmó amb amanida ❖ Fruita	❖ Patata i verdura ❖ Estofat de gall dindi ❖ Fruita	❖ Sopa de pasta ❖ Calamars a l'andalusa amb ½ patata al caliu ❖ Fruita
864 Kcal	732 Kcal	621 Kcal	656 Kcal	623 Kcal
Crema de verdures Trita de xampinyons	Patata i verdures Peix al forn	Pasta amb llegum	Arròs amb panses Peix arrebossat	Pasta amb formatge Tofu al forn
24	25	26	27	28
➢ Tallarines amb salsa de xampinyons ➢ Bacallà amb tomàquet ➢ Fruita	➢ Crema de verdura ➢ Trita de patata amb mongeta verda ➢ Fruita	➢ Cigrons estofats ➢ Croquetes de mill tomàquet al forn ➢ iogurt	➢ Patata i verdura ➢ Hamburguesa de vedella amb un grapat de pasta ➢ Fruita	➢ Arròs amb verdures ➢ Pollastre al forn amb patates ➢ Fruita
804 Kcal	638 Kcal	772 Kcal	653 Kcal	739 Kcal
Crema de verdures Carn d'au a la planxa	Arròs amb pèsols Peix arrebossat	Patata i verdures Peix a la planxa	Pasta amb tomàquet Trita de pernil dolç	Patata i verdura Tofu arrebossat

Totes les FRUITES, les VERDURES, les LLEGUMS, els CEREALS, les PASTES i els LÀCTICS utilitzats en l'elaboració dels menú, prové de l'agricultura ecològica, La VEDELLA, el PORC són productes ecològics certificada per la CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica)

naturalcua