

Escoles **Menú General** **març de 2024**

El dinar s'acompanya de **pa integral** i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva verge extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: fraules, pera, poma, plàtan, taronja.

De temporada i proximitat: alls tendres, bledes, bròquil, carabassa, carxofa, ceba, col, coliflor, enciam, escarola, espinacs, fava tendra, grells, moniato, pastanaga, tomàtiga.

Producte ecològic i de proximitat: ciurons, carabassa, porros, lletugues, taronja.

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre educatiu. El iogurt té < 12,3g de sucre / 100 g

1

Festiu

4	5	6	7	8
	MACARRONS INTEGRALS A LA BOLONYESA (1,3)	PURÉ DE CARABASSA (ceba, porro ecològic i de proximitat, carabassa , patata)	ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀTIGA	SOPA DE BROU DE PEIX I VERDURES (1,2,3,4,9,14)
	HOKI AL FORN AMB PICADA D'ALL I JULIVERT (4) (<i>Pesca sostenible</i>)	PITERA DE POLLASTRE AMB SALSA AL PEBRE (7)	LLAMPUGA AL FORN (4)	TRUITA DE PATATA (3)
	ENSALADA DE CANONGES (canonges, iceberg, tomàtiga, pastanaga , olives verdes)	ARRÒS BLANC	PEBRES I PATATA	ENSALADA MEDITERRÀNIA (<i>lletuga ecològica i de proximitat</i> , tomàtiga)
	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
	Suggeriment de sopar: Remanat d'ou amb patata i carabassí / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada amb ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i indiots amb cuscús saltat / Fruita	Suggeriment de sopar: Llenguado arrebossat amb verdures al vapor / Fruita
11	12	13	14	15
TALLARINS A LA NAPOLITANA (1,3)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (ceba, pastanaga, col) (<i>amb carabassa ecològica i de proximitat</i>) (1)	ARROS DELICIES DEL CAMP (porro ecològic i de proximitat, ceba, pastanaga, pebres , pèsols, xamainvons)	PURÉ DE CARABASSÓ (carabassó, porros, ceba, pastanaga)	CIURONS ecològics AMB PASTANAGA, MONGETES TENDRES I OU (3)
MEDALLÓ DE LLUÇ AL FORN (4)	POLLASTRE ROSTIT A LA LLIMONA (<i>de benestar animal</i>)	TRUITA A LA FRANCESA (3)	PILOTES DE CARN DE POLLASTRE I VEDELLA (1,6,12)	RABAS DE CALAMAR (1,3,2)
ENSALADA GREGA (fulles de roure, orenga, olives negres, formatge tendre) (7)	PATATES FREGIDES	ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (<i>lletuga ecològica i de proximitat</i> , mesclum, tomàtiga cicero, pastanaga)	SALSA DE VERDURES, AMB TOMÀTIGA (ceba, pastanaga, tomàtiga) I PATATA	ENSALADA PRIMAVERA (iceberg, full de roure, tomàtiga, cogombre, olives verdes)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Crema de carabassa i truita de bledes / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada amb cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb verdures saltades / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i salmó amb arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Quiche casolà variat / Fruita
18	19	20	21	22
SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES AMB FIDEVÍ (1,3)	ARRÒS 5 DELICIES (pastanaga, pebres , xampinyons, blat de les índies, pèsols)	PURÉ DE VERDURES I CIURONS	FIDEUÀ A LA MARINERA (1,2,3,4,14)	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES (ceba, pastanaga, col) (<i>amb carabassa ecològica i de proximitat</i>)
LLUÇ AL FORN AMB PICADA D'ALL I JULIVERT (4)	TRUITA DE PATATA AMB CEBA (3)	MAGRA DE PORC AMB SALSA DE TOMÀTIGA	FINGERS DE POLLASTRE CASOLÀ (1,3)	SALMÓ AL FORN (4)
ENSALADA CAMPERA (iceberg, romana, ceba morada, tomàtiga, blat de les índies, olives negres)	ENSALADA CAPRESE (mesclum, tomàtiga, alfaguera, orenga, olives negres, formatge tendre) (7)	XAMPINYONS I PATATES	ENSALADA DE TARDOR (<i>lletuga ecològica i de proximitat</i> , escarola, pastanaga , poma)	BRÒQUIL I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA ecològica
Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i bacallà amb pebres / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita a la francesa amb pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Sipia amb ceba, carabassa i pastanaga / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i pizza casolana / Fruita
25	26	27	28	29
ESPIRALS AMB SALSA 4 FORMATGES (1,3,7)	PURÉ DE PASTANAGA (pastanaga, porro ecològic i de proximitat, ceba , patata)	CIURONS AMB ARRÒS I MINISTRA DE VERDURES		
TRUITA A LA FRANCESA (3)	RAGÚ DE VEDELLA	BACALLÀ ARREBOSSAT (1,3,4)		
ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, pastanaga , blat de les índies)	VERDURES (ceba , tomàtiga, pastanaga) I ARRÒS BLANC	ENSALADA DE CANONGES (<i>lletuga ecològica i de proximitat</i> , canonges, pastanaga, remolatxa , olives verdes)	DIJOUS SANT	DIVENDRES SANT
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA ecològica		
Suggeriment de sopar: Lluç amb patata, mongetes i pastanaga / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i fruita de patata i ceba / Fruita	Suggeriment de sopar: Quesadillas variades / Fruita		

Llegenda d'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos