

Sense Ou

Col·legi Miró

Febrer 2015

Dilluns

2 Mongeta blanca estofada
 Hamburguesa amb amanida d'enciam i olives
 Fruita del temps

Dimarts

3 Crema de pastanaga
 Rodo de llom
 Fruita del Temps

Dimecres

4 Macarrons a la bolonyesa
 Varetes de peix al forn amb amanida d'enciam
 Fruita del Temps

Dijous

5 Sopa de brou
 Gall dindi a la planxa amb amanida d'enciam i soja
 Làctic

Divendres

6 Arròs amb sofregit de verdures
 Pollastre al forn amb patates panadera
 Fruita del temps

9 Patates i mongeta tendra
 Llom a la planxa amb amanida d'enciam i olives
 Fruita del Temps

10 Lenties estofades
 Hamburguesa amb amanida d'enciam i tomàquet
 Fruita del Temps

11 Sopa de galets
 Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i olives
 Fruita del Temps

12 Arròs 3 delícies
 Filet de lluç al forn amb patata panadera
 Làctic

13 Macarrons amb tomàquet i tonyina
 Gall dindi a la planxa amb amanida
 Fruita del Temps

16 Mongeta blanca estofada
 Botifarra amb samfaina
 Fruita del temps

17 Mongeta tendra amb patates
 Escalopa de llom amb amanida d'enciam
 Fruita del temps

18 Arròs amb tomàquet
 Lluç a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro
 Fruita del temps

19 Sopa de fideus
 Bistec a la planxa amb amanida d'enciam i soja
 Làctic

20 Macarrons carbonara
 Pollastre al forn amb patata panadera
 Fruita del Temps

23 Lenties estofades
 Hamburguesa al forn amb amanida d'enciam i blat de moro
 Fruita del temps

24 Crema de carbassó
 Estofat de carn magra
 Fruita del temps

25 Macarrons Napolitana
 Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i olives
 Fruita del temps

26 Sopa de fideus
 Salsitxes amb samfaina
 Làctic

27 Arròs 3 delícies
 Filet de lluç al forn amb pèsols i salseta
 Fruita del Temps



Les fruites del temps són : pera, plàtan, poma, mandarines, maduixes, meló, síndria,...(segons temporada)

Menús Revisats Dietètica i Nutricionalment pel Cesnut
 www.cesnut.com
 Roser Montané Número col. 0681



www.alimentart.com

si dinem ... podem sopar...

Llegums, fècules o cereals	Verdures cuites o hortalisses crues
Verdures	Fècules o cereals
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita