

COL·LEGI MIRÓ **Febrer 2016**

Aliment 

Dilluns

1 Mongeta blanca estofada amb verdures
Botifarra de pagès amb amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

Dimarts

2 Crema de pastanaga
Escalopa de pollastre al forn amb amanida d'enciam i soja
Fruita del Temps

Dimecres

3 Arròs amb tomàquet sofregit casolà
Filet de lluç al forn amb patates panadera
Fruita del Temps

Dijous

4 Sopa de pistons
Truita de patates amb amanida d'enciam i olives
Làctic

Divendres

5 Espirals a la carbonara
Pollastre al forn amb xips
Fruita del temps

8 Lenties estofades amb verdures
Filet de tilapia al forn amb panaderes
Fruita del Temps

9 Crema de carbassa
Canelons gratinats
Fruita del Temps

10 Arròs casolà
Truita francesa amb amanida d'enciam i olives
Fruita del Temps

11 Patates estofades
Pollastre al forn amb amanida
Làctic

12 Espaguetis a la Napolitana
Filet de lluç arrebossat amb amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

15 Patata i mongeta tendra
Mandonguilles a la jardinera (pastanaga i pèsols)
Fruita del temps

16 Cigrons estofats amb verdures
Croquetes de pollastre amb amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

17 Arròs amb tomàquet sofregit casolà
Pollastre al forn amb amanida
Fruita del temps

18 Sopa de galets
Truita de patates amb amanida d'enciam i pastanaga
Làctic

19 Fideus casolans
Peix al forn amb salseta
Fruita del Temps

22 Mongeta blanca estofada amb verdures
Hamburguesa mixta amb amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

23 Espinacs a la crema
Estofat de carn a la jardinera
Fruita del temps

24 Macarrons a la bolonyesa
Lluç arrebossat amb amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

25 Patates estofades amb verdures
Truita francesa amb amanida d'enciam i olives
Làctic

26 Sopa de brou
Pollastre amb samfaina
Fruita del Temps

29 Mongeta saltejada
Calamars a la mediterrània
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

si dinem ...	podem sopar...
Legums, 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