

Sense Porc

Col·legi Miró

Febrer 2015

Dilluns

2 Mongeta blanca estofada

Hamburguesa de pollastre amb amanida d'enciam i olives

Fruita del temps

Dimarts

3 Crema de pastanaga

Bistec a la planxa amb amanida

Fruita del Temps

Dimecres

4 Macarrons a la napolitana

Varetes de peix al forn amb amanida d'enciam

Fruita del Temps

Dijous

5 Sopa de brou

Truita de tonyina amb amanida d'enciam i olives

Làctic

Divendres

6 Arròs amb sofregit de verdures

Pollastre al forn amb patates panadera

Fruita del temps

9 Patates i mongeta tendra

Mandonguilles de pollastre a la jardinera

Fruita del Temps

10 Llenties estofades

Pizza de tonyina amb amanida d'enciam i pastanaga

Fruita del Temps

11 Sopa de galets

Truita de patates 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

Croquetes de pollastre amb amanida

Fruita del Temps

16
FESTIU

17 Mongeta tendra amb patates

Escalopa de pollastre amb amanida d'enciam

Fruita del temps

18 Arròs amb tomàquet

Lluç arrebossat amb amanida d'enciam i blat de moro

Fruita del temps

19 Sopa de pasta

Truita de patata amb amanida d'enciam i olives

Làctic

20 Espirals carbonara

Pollastre al forn amb patata panadera

Fruita del Temps

23 Llenties estofades

Hamburguesa al forn amb amanida d'enciam i blat de moro

Fruita del temps

24 Crema de carbassó

Gall dindi a la planxa amb amanida d'enciam i soja

Fruita del temps

25 Macarrons Napolitana

Bocaditos d'ou amb amanida d'enciam i olives

Fruita del temps

26 Sopa de galets

Canalons d'espinacs

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