

Febrer  
2013

# Menú Escolar

## Col·legi Miro



### DIVENDRES 1

Mongetes tendres amb patates  
Mandonguilles de pollastre a la jardinera  
Fruita del temps

### DIVENDRES 8

Mongeta blanca estofada  
Salsitxes amb pisto  
Fruita del temps

### DIVENDRES 15

Llenties estofades  
Botifarra amb amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita del temps

### DIVENDRES 22

Arròs amb tomàquet sofregit  
Pollastre al forn amb patates panadera  
Fruita del temps

### DILLUNS 4

Macarrons gratinats  
Fingers de pollastre amb amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita del temps

### DILLUNS 11

**FESTA**

### DILLUNS 18

Tallarines amb tonyina i salsa de tomàquet  
Croquetes casolanes amb amanida d'enciam i soja  
Fruita del temps

### DILLUNS 25

Brou de carn amb estrelletes  
Rodó de llom amb verduretes  
Fruita del temps

### DIMARTS 5

Cigrons estofats  
Filet de lluç al forn amb patates  
Làctic

### DIMARTS 12

Crema de carbassa i pastanaga  
Truita de patates amb amanida d'enciam i olives  
Làctic

### DIMARTS 19

Sopa de brou amb galets  
Truita de patates amb amanida d'enciam i olives  
Làctic

### DIMARTS 26

Macarrons gratinats  
Lluç arrebossat amb amanida d'enciam i soja  
Làctic

### DIMECRES 6

Arròs amb pollastre i sofregit de verduretes  
Truita de patates amb amanida d'enciam i olives  
Fruita del temps

### DIMECRES 13

Brou de carn amb estrelletes  
Pollastre al forn amb patates panadera  
Fruita del temps

### DIMECRES 20

Mongeta tendra amb patates  
Mandonguilles de pollastre a la jardinera  
Fruita del temps

### DIMECRES 27

Crema de carbassó  
Truita de patates amb amanida d'enciam i olives  
Fruita del temps

### DIJOUS 7

Crema de verdures  
Canalons casolans  
Fruita del temps

### DIJOUS 14

Patates estofades  
Filet de panga al forn amb salseta i pèsols  
Fruita del temps

### DIJOUS 21

Cigrons estofats  
Hamburguesa al forn amb amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps

### DIJOUS 28

Arròs amb tomàquet sofregit  
Pernilets de pollastre al forn amb patates, ceba i pastanaga  
Fruita del temps



Tots els segons plats van acompanyats de guarnició: amanida, patates fregides, patates xip o verdures. Les fruites del temps son : pera, plàtan, poma, mandarines, maduixes, kiwi, albercocs,... (segons temporada)  
Menús Revisats Dietètica i Nutricionalment pel Cesnut  
www.cesnut.com

