

Menú Escolar



Octubre
2013



No Porc



www.alimentart.com

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

DIMARTS 1

Llenties estofades

Salsitxes de pollastre amb amanida d'enciam i toàquet

Fruita del temps

DIMECRES 2

Espaguetis bolonyesa

Pollastre al forn amb verdures

Fruita del temps

DIJOUS 3

Crema de carbassó

Truita de tonyina amb amanida d'enciam i olives

Postre Làctic

DIVENDRES 4

Arròs amb sofregit de verdures

Xispes de lluç al forn amb amanida d'enciam i soja

Fruita del temps

DILLUNS 7

Mongeta blanca estofada

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

Fruita del temps

DIMARTS 8

Amanida russa

Gall dindi a la planxa amb amanida

Fruita del temps

DIMECRES 9

Crema de carbassa

Truita de patates amb amanida d'enciam i olives

Fruita del temps

DIJOUS 10

Arròs amb tomàquet sofregit

Croquetes de pollastre amb amanida d'enciam i soja

Postre Làctic

DIVENDRES 11

Tallarins a la carbonara

Filet de lluç al forn amb patates

Fruita del temps

DILLUNS 14

Cigrons estofats

Calamars a la romana amb amanida d'enciam i tomàquet

Fruita del temps

DIMARTS 15

Amanida de patata

Pizza casolana de tonyina amb amanida d'enciam i blat de moro

Fruita del temps

DIMECRES 16

Macarrons a la napolitana

"Bocaditos" d'ou amb amanida de d'enciam i olives

Fruita del temps

DIJOUS 17

Mongeta tendra amb patates
Mandonguilles de pollastre a la jardinera

Postre Làctic

DIVENDRES 18

Arròs 3 delícies

Pollastre al forn amb patates panadera

Fruita del temps

DILLUNS 21

Llenties estofades

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

Fruita del temps

DIMARTS 22

Amanida de pasta

Lluç amb formatge al forn amb amanida d'enciam i soja

Fruita del temps

DIMECRES 23

Sopa de brou amb estrelletes

Pollastre arrebossat amb amanida d'enciam i blat de moro

Fruita del temps

DIJOUS 24

Crema de carbassó

Truita de patates amb amanida d'enciam i olives

Postre Làctic

DIVENDRES 25

Arròs amb tomàquet sofregit

Estofat de carn a la jardinera

Fruita del temps

DILLUNS 28

Amanida de patata

Salsitxes de pollastre amb tomàquet

Fruita del temps

DIMARTS 29

Cigrons estofats

Tilàpia al forn amb amanida d'enciam i tomàquet

Fruita del temps

DIMECRES 30

Arròs amb tomàquet sofregit

Fingers de pollastre al forn amb amanida d'enciam i tomàquet

Fruita del temps

DIJOUS 31

Macarrons amb tonyina

Truita de patates amb amanida d'enciam i olives

Postre Làctic



Quan vagis relaxat i tinguis energia,
Qualsevol cosa que facis serà divertida

Mira Hassan