

Escola Enric Granados (sense carn)



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

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2
FESTA

3
Llenties Estofades
Peix a la planxa amb amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

4
Mongeta tendra amb patates
Croquetes de Bacallà amb amanida
Fruita del temps

5
Espaguetis amb tomàquet
Truita amb enciam i tomàquet
Iogurt

6
Arròs Cassola
Til·làpia arrebossada amb enciam i pastanaga ratllada
Fruita del temps

9
Macarrons amb tomàquet
Truita francesa i amanida d'enciam
Fruita del temps

10
Arròs amb sofregit de tomàquet Natural
Lluç arrebossat casolà amb amanida d'enciam
Fruita del temps

11
Crema de Pastanaga i carbassó amb rostres cas
Pizza de la cuinera amb xampinyons i formatge
Postres Làctics

12
Sopa Marinera
Peix al forn amb enciam i blat de moro
Fruita del temps

13
Mongetes Estofades
Crestes de Tonyina amb xips
Fruita del temps

16
Fideus
Filet d'halibut al forn amb salsa tomàquet
Fruita del temps

17
Arròs Cassola
Varetes de Peix amb amanida d'enciam i pebrot verd
Fruita del temps

18
Mongeta tendra amb patata
Peix amb salseta de tomàquet
Fruita del temps

19
Cigrons Estofats amb verdures de l'hort
Truita de Patates amb enciam i olives
Fruita del temps

20
Sopa de Pistons
Croquetes de Bacallà amb amanida d'enciam
Iogurt

23
Espirals a la Napolitana amb formatge
Lluç a la llimona amb amanida d'enciam i ceba
Fruita del temps

24
Paella amb verdures
Truita de formatge amb amanida
Iogurt

25
Sopa de Galets
Bunyols de Bacallà amb patates fregides
Fruita del temps

26
Crema' de Verdures
Estofat de peix amb salseta
Fruita del temps

27
Llenties amb ceba i pastanaga
Truita francesa amb tomàquet amanit
Fruita del temps

30
Trinxat de col i patata
Peix al forn a les fines herbes
Fruita del temps

Les fruites del temps són : pera, plàtan, poma, mandarines, taronja

Menús Revisats Dietètica i Nutricionalment pel Cesnut

www.cesnut.com

Roser Montané Número col. 0681