

# Escola Enric Granados (sense porc)

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres



www.alimentart.com

si dinem ...	podem sopar...
Llegums	Verdures cuites o
Fècules o	hortalisses crues
Cereals	Fècules o cereals
Verdures	Carn o peix
Ous	Ous o peix
Carns	Carn o ous
Peix	Fruita
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita

2 **FESTA**

3 Lenties Estofades  
Hamburguesa de Vedella a la planxa amb amanida d'enciam i olives  
Fruita del temps

4 Mongeta tendra amb patates  
Pernilets de Pollastre amb amanida  
Fruita del temps

5 Espaguetis amb tomàquet  
Truita amb enciam i tomàquet  
Iogurt

6 Arròs Cassola  
Tilàpia arrebossada amb enciam i pastanaga ratllada  
Fruita del temps

9 Patarrons 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 Làcties

12 Sopa Marinera  
Pollastre al Forn amb enciam  
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  
Pit de Pollastre a la Planxa amb Amanida d'enciam i pebrot verd  
Fruita del temps

18 Mongeta tendra amb patata  
Mandonguilles de Vedella 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 verduretes  
Truita de formatge amb amanida  
Iogurt

25 Sopa de Galets  
Pollastre al Forn amb Patates Fregides  
Fruita del temps

26 Crema de Verdures  
Estofat de Vedella amb Salseta  
Fruita del temps

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

30 Trinxat de col i patata  
Pollastre 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