

Menú març 2014

EL DINAR A L'ESCOLA

DILLUNS 3

FESTA

De beguda: aigua

Pa blanc per acompanyar, cada dia

Aquest mes, de fruita: mandarines, poma, plàtan, taronja, pera, kiwi, maduixots

Les taronges es compren directament a un pagès de València (ecològiques)

Els enciams són de cultiu ecològic

Un cop al mes s'ofereix peix fresc del Mediterrani

DIMARTS 4

Llenties amb arròs i verdures
Remenat d'ou amb formatge i amanida d'enciam i tomàquet logurt

DIMECRES 5

Trinxat de col i patata
Aletes de pollastre a l'allet i amanida d'enciam, remolatxa, i pastanaga
Fruita

DIJOUS 6

Macarrons amb sofregit de tomàquet, ceba i pastanaga
Rap al forn amb verdures
Fruita fresca

DIVENDRES 7

Patata i bleda saltada amb all
Llom arrebossat i amanida d'enciam, pastanaga, api i poma
Fruita fresca

DILLUNS 10

Tallarines amb sofregit de tomàquet i xampinyons
Bacallà a la mel i amanida d'enciam, pastanaga i ceba
Fruita fresca

DIMARTS 11

Olla barrejada (cigrons, verdures, fideus)
Truita a la francesa i amanida d'escarola, pastanaga i poma
logurt

DIMECRES 12

Arròs a la milanesa
Calamars a l'andalusa i amanida d'enciam, pastanaga i olives
Fruita fresca

DIJOUS 13

Patata i coliflor
Botifarra de porc amb pebrot verd i vermell al forn
Fruita fresca

DIVENDRES 14

Crema de porro
Pit de pollastre a la planxa i carbassó a la romana
Fruita fresca

DILLUNS 17

Ensaladilla russa
Varetes de lluç i amanida d'enciam, escarola, pastanaga i remolatxa
Fruita fresca

DIMARTS 18

Crema de carbassó
Llenties a la catalana (amb costella de porc)
Fruita fresca

DIMECRES 19

Escudella
Pollastre al forn i amanida d'enciam, pastanaga i api
Natilles

DIJOUS 20

Patata tomàquet i formatge gratinat al forn
Tilàpia a la marinera
Fruita fresca

DIVENDRES 21

Paella de peix
Truita de patates i amanida d'enciam, pastanaga i olives
Fruita fresca

DILLUNS 24

Espaguetis amb pastanaga i xampinyons
Escalopins de llom al forn amb patata panadera
Fruita fresca

DIMARTS 25

Arròs saltat amb verdures
Rodó de vedella al forn i amanida d'enciam i pastanaga
Fruita fresca

DIMECRES 26

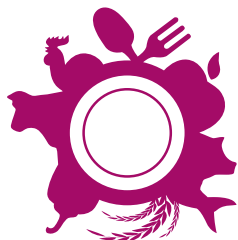
Crema de carbassa
Fideus amb conill i pollastre i amanida d'escarola, enciam, pastanaga i ceba
Fruita fresca

DIJOUS 27

Pèsols amb patata
Peix fresc s/m i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa
logurt

DIVENDRES 28

Mongetes seques estofades amb verdures
Remenat d'ou amb pernil
Fruita fresca



menjares

servei de cuina i menjador

SERVEI DE CUINA I MENJADOR

escolamànada

En cas de força major, aquest menú pot patir alguna modificació

Menú març 2014

EL SOPAR A CASA

DILLUNS 3

Patata
Verdura
Ou
Fruita

DIMARTS 4

Patata
Amanida
Peix
Lacti

DIMECRES 5

Pasta
Verdura
Ou
Fruita
Tallalines amb
verdures saltades al
dente
Trita de carbassó
Maduixots

DIJOUS 6

Llegum
Amanida
Carn
logurt

DIVENDRES 7

Arròs
Verdura
Peix
Fruita

DILLUNS 10

Llegum
Amanida
Carn
(30%)
Lacti
Amanida d'endívia,
pastanaga, poma i
blat de moro
Llenties i daus de
pollastre saltat amb
sofregit de ceba,
carbassa, i
carbassó.
logurt

DIMARTS 11

Patata
Verdura
Peix
Fruita

DIMECRES 12

Patata
Verdura
Ou
Fruita
Crema de verdura
(aprofitar les fulles
més verdes de
l'enciam, ceba,
porro, patata, llet o
beguda vegetal i
oli)
Remenat d'ou amb
alls tendres
Kiwi

DIJOUS 13

Arròs
Amanida
Peix
Lacti

DIVENDRES 14

Pasta
Amanida
Ou
Fruita

DILLUNS 17

Pasta
Verdura
Ou
Fruita

DIMARTS 18

Arròs
Amanida
Peix blau
Lacti
Arròs bullit
amb tomàquet
cru ratllat
Salmó amb
salsa de
l'limona i poma
cuïta
logurt

DIMECRES 19

Patata
Verdura
Peix blanc
Fruita

DIJOUS 20

Pasta
Amanida
Ou
Lacti

DIVENDRES 21

Llegum
Amanida
Carn blanca (30%)
logurt

DILLUNS 24

Patata
Verdura
Ou
Fruita
Patata i ceba al grill
(escalivat) amb all i
julivert
Trita de puntes
d'espàrregs de
marge
Maduixes

DIMARTS 25

Llegum
Amanida
Peix
Lacti

DIMECRES 26

Arròs
Verdura
Ou
Fruita

DIJOUS 27

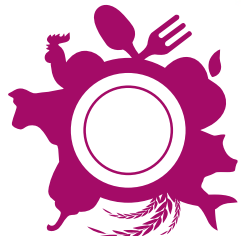
Patata
Verdura
Carn blanca
(30%)
Fruita

DIVENDRES 28

Arròs
Amanida
Peix
Lacti

Aquest mes, al mercat,
podem comprar: api, bleda,
carbassa, carbassó, coliflor,
bròquil, col, escarola,
carxofa, pèsols, faves,
espàrrecs, espinacs,
créixens, endívia, alls
tendres, calçots, mandarina,
taronja, poma, maduixots...

US AGRADA
CUINAR I TASTAR
NOVES
RECEPTES!!!
Us recomanem: *Mes
enllà dels
macarrons, d'Ada
Parellada*



menjares
servei de cuina i menjador

SERVEI DE CUINA I MENJADOR

escolamainada

En cas de força major, aquest menú pot patir alguna modificació

Menú març 2014

Celíaquia

EL DINAR A L'ESCOLA

DILLUNS 3

FESTA

DIMARTS 4

Llenties amb arròs i
verdures
Remenat d'ou amb
formatge gratinat
Fruita fresca

DIMECRES 5

Trinxat de col i patata
Aletes de pollastre a
l'allet i amanida
d'enciam, remolatxa, i
pastanaga
Fruita

DIJOUS 6

Macarrons amb
sofregit de tomàquet,
ceba i pastanaga
Rap al forn amb
verdures
Fruita fresca

DIVENDRES 7

Patata i bleda saltada
amb all
Llom **arrebossat** i
amanida d'enciam,
pastanaga, api i poma
logurt

DILLUNS 10

Espaguetis amb
sofregit de tomàquet i
xampinyons
Bacallà a la mel i
amanida d'enciam,
pastanaga i ceba
Fruita fresca

DIMARTS 11

Olla barrejada
(cigrons, verdures,
fideus)
Trita a la francesa i
amanida d'escarola,
pastanaga i poma
logurt

DIMECRES 12

Arròs a la milanesa
Calamars a
l'andalusa i amanida
d'enciam, pastanaga i
olives
Fruita fresca

DIJOUS 13

Patata i coliflor
Botifarra de porc amb
pebrot verd i vermell
al forn
Fruita fresca

DIVENDRES 14

Crema de porro
Pit de pollastre a la
planxa i carbassó a la
romana
Fruita fresca

DILLUNS 17

Ensaladilla russa
Lluç a la **romana** i
amanida d'enciam,
escarola, pastanaga i
remolatxa
Fruita fresca

DIMARTS 18

Crema de carbassó
Llenties a la catalana
(amb costella de
porc)
Fruita fresca

DIMECRES 19

Escudella
Pollastre al forn i
amanida d'enciam,
pastanaga i api
Natilles

DIJOUS 20

Patata tomàquet i
formatge gratinat al
forn
Tilàpia a la **marinera**
Fruita fresca

DIVENDRES 21

Paella de peix
Trita de patates amb
espinacs i amanida
d'enciam, pastanaga i
olives
Fruita fresca

DILLUNS 24

Espaguetis amb
pastanaga i
xampinyons
Escalopins de llom al
forn amb patata
panadera
Fruita fresca

DIMARTS 25

Arròs saltat amb
verdures
Rodó de vedella al
forn i amanida
d'enciam i pastanaga
Fruita fresca

DIMECRES 26

Crema de carbassa
Fideus amb conill i
pollastre i amanida
d'escarola, enciam,
pastanaga i ceba
Fruita fresca

DIJOUS 27

Pèsols amb patata
Peix fresc s/m i
amanida d'enciam,
pastanaga i remolatxa
logurt

DIVENDRES 28

Mongetes seques
estofades amb
verdures
Remenat d'ou amb
pernil
Fruita fresca

De beguda: aigua

Pa apte per a celíquia
per acompanyar, cada dia

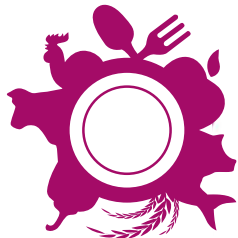
S'utilitzen pastes i farines aptes
per a celíquia

Aquest mes, de fruita:
mandarines, poma,
plàtan, taronja, pera, kiwi,
maduixots

Les taronges es compren
directament a un pagès de
València (ecològiques)

Els enciams són de cultiu
ecològic

Un cop al mes s'ofereix peix
fresc del Mediterrani



menjares
servei de cuina i menjador

SERVEI DE CUINA I MENJADOR

escolamànada

En cas de força major, aquest menú pot patir alguna modificació

Menú març 2014

Vegetarià

EL DINAR A L'ESCOLA

DILLUNS 3

FESTA

DIMARTS 4

Lenties amb arròs i verdures
Ous amb samfaina i formatge gratinat
Fruita fresca

DIMECRES 5

Trinxat de col i patata amb all i julvert
Cigrons a l'allet i amanida d'enciam, remolatxa, i pastanaga
Fruita

DIJOUS 6

Macarrons amb sofregit de tomàquet, ceba i pastanaga
Trita a la paisana
Fruita fresca

DIVENDRES 7

Patata i bleda saltada amb all
Hamburguesa de polenta i amanida d'enciam, pastanaga, api i poma
logurt

DILLUNS 10

Espaguetis amb sofregit de tomàquet i xampinyons
Tempeh saltat amb all i julvert i amanida d'enciam, pastanaga i ceba
Fruita fresca

DIMARTS 11

Olla barrejada (cigrons, verdures, fideus)
Trita a la francesa i amanida d'escarola, pastanaga i poma
logurt

DIMECRES 12

Arròs a la milanesa
Croquetes de verdures i amanida d'enciam, pastanaga i olives
Fruita fresca

DIJOUS 13

Patata i coliflor
Lenties amb sofregit de ceba, tomàquet i pebrot
Fruita fresca

DIVENDRES 14

Crema de porro
Trita d'alls tendres i carbassó a la romana
Fruita fresca

DILLUNS 17

Ensaladilla russa
Crestes de formatge i amanida d'enciam, escarola, pastanaga i remolatxa
Fruita fresca

DIMARTS 18

Crema de carbassó
Estofat de lenties amb verdures
Fruita fresca

DIMECRES 19

Escudella vegetal
Cigrons i verdures del caldo vegetal i amanida d'enciam, pastanaga i api
Crema de Sant Josep

DIJOUS 20

Patata tomàquet i formatge gratinat al forn
Seitan guisat
Fruita fresca

DIVENDRES 21

Paella de verdures
Remenat d'ou amb espinacs i amanida d'enciam, pastanaga i olives
Fruita fresca

DILLUNS 24

Espaguetis amb pastanaga i xampinyons
Ou remenat amb patata panadera
Fruita fresca

DIMARTS 25

Arròs saltat amb lenties i verdures
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita fresca

DIMECRES 26

Crema de carbassa
Fideus sofregits amb verdures i amanida d'escarola, enciam, pastanaga i ceba
Fruita fresca

DIJOUS 27

Pèsols de Llavaneres amb patata
Trita de polenta (sense ou) i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa
logurt

DIVENDRES 28

Mongetes seques estofades amb verdures
Ous amb beixamel
Fruita fresca

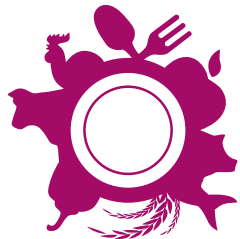
De beguda: aigua

Pa integral i pa blanc per acompanyar, cada dia

Aquest mes, de fruita: mandarines, poma, plàtan, taronja, pera, kiwi, maduixots

Les mandarines i les taronges es compren directament a un pagès de València

Un cop al mes s'ofereix peix fresc del Mediterrani



menjares
servei de cuina i menjador

SERVEI DE CUINA I MENJADOR

escolamannada

En cas de força major, aquest menú pot patir alguna modificació

Menú març 2014

Sense carn

EL DINAR A L'ESCOLA

DILLUNS 3

FESTA

DIMARTS 4

Llenties amb arròs i
verdures
Remenat d'ou amb
formatge gratinat
logurt

DIMECRES 5

Trinxat de col i patata
amb all i julivert
Cigrons a l'allet i
amanida d'enciam,
remolatxa, i
pastanaga
Fruita

DIJOUS 6

Macarrons amb
sofregit de tomàquet,
ceba i pastanaga
Rap al forn amb
verdures
Fruita fresca

DIVENDRES 7

Patata i bleda saltada
amb all
Hamburguesa de
polenta i amanida
d'enciam, pastanaga,
api i poma
logurt

DILLUNS 10

Espaguetis amb
sofregit de tomàquet i
xampinyons
Bacallà a la mel i
amanida d'enciam,
pastanaga i ceba
Fruita fresca

DIMARTS 11

Olla barrejada
(cigrons, verdures,
fideus)
Trita a la francesa i
amanida d'escarola,
pastanaga i poma
logurt

DIMECRES 12

Arròs a la milanesa
Calamars a
l'andalusa i amanida
d'enciam, pastanaga i
olives
Fruita fresca

DIJOUS 13

Patata i coliflor
Llenties amb sofregit
de ceba, tomàquet i
pebrot
Fruita fresca

DIVENDRES 14

Crema de porro
Trita d'alls tendres i
carbassó a la romana
Fruita fresca

DILLUNS 17

Ensaladilla russa
Varetes de lluç i
amanida d'enciam,
escarola, pastanaga i
remolatxa
Fruita fresca

DIMARTS 18

Crema de carbassó
Estofat de llenties
amb verdures
Fruita fresca

DIMECRES 19

Escudella vegetal
Cigrons i verdures del
caldo vegetal i
amanida d'enciam,
pastanaga i api
Crema de Sant Josep

DIJOUS 20

Patata tomàquet i
formatge gratinat al
forn
Tilàpia a la marinera
Fruita fresca

DIVENDRES 21

Paella de peix
Trita de patates i
amanida d'enciam,
pastanaga i olives
Fruita fresca

DILLUNS 24

Espaguetis amb
pastanaga i
xampinyons
Ou remenat amb
patata panadera
Fruita fresca

DIMARTS 25

Arròs saltat amb
llenties i verdures
Amanida d'enciam i
pastanaga
Fruita fresca

DIMECRES 26

Crema de carbassa
Fideus sofregits amb
verdures i amanida
d'escarola, enciam,
pastanaga i ceba
Fruita fresca

DIJOUS 27

Pèsols amb patata
Peix fresc s/m i
amanida d'enciam,
pastanaga i remolatxa
logurt

DIVENDRES 28

Mongetes seques
estofades amb
verdures
Remenat d'ou amb
pernil
Fruita fresca

De beguda: aigua

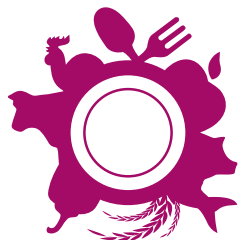
Pa integral i pa blanc per
acompanyar, cada dia

Aquest mes, de fruita:
mandarines, poma,
plàtan, taronja, pera, kiwi,
maduixots

Les taronges es compren
directament a un pagès de
València (ecològic)

Els enciams són del cultiu
ecològic

Un cop al mes s'ofereix peix
fresc del Mediterrani



menjares
servei de cuina i menjador

SERVEI DE CUINA I MENJADOR

escolamainada

En cas de força major, aquest menú pot patir alguna modificació