
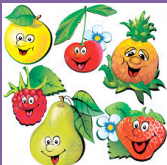





## Menú primavera tercer trimestre curs 2015-2016

	DILLUNS Pasta / Ous	DIMARTS Llegum / Pollastre	DIMECRES Verdura / Vedella	DIJOUS Sopa / Porc	DIVENDRES Arròs / Peix
<p>1<sup>a</sup> setmana 04-04/03-05 30-05</p> 	<p>Espaguetis amb tomàquet i formatge</p> <p>Ous farcits de tonyina amb amanida de pastanaga i olives</p> <p>Fruita</p>	<p>Llenties amb oli</p> <p>Pit de pollastre al forn amb ceba i amanida de tomàquet i cogombre</p> <p>Gelat de vainilla</p>	<p>Amanida camperola (patata, tonyina, ceba, olives i tomàquet)</p> <p>Daus de vedella guisats amb pèsols</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de pastanaga</p> <p>Botifarra al forn amb patates fregides i tomàquet amanit</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs llarg vaporitzat amb tomàquet</p> <p>Bacallà arrebossat al forn amb amanida d'enciam i pebrot vermell</p> <p>Fruita</p>
<p>2<sup>a</sup> setmana 11-04/09-05 06-06</p> 	<p>Amanida de pasta, ( pasta tricolor amb tonyina i surimi), maionesa opcional</p> <p>Truita de patata, ceba i carbassó amb amanida d'enciam i espàrrecs</p> <p>Fruita</p>	<p>Mongetes seques amb oli</p> <p>Hamburguesa de pollastre al forn amb amanida d' enciam i blat de moro</p> <p>Llet amb cacau/flam de vainilla </p>	<p>Ensalada russa (patata, pèsols, pastanaga i mongeta tendra), maionesa opcional</p> <p>Escalopa de vedella arrebossada amb tomàquet al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Escudella de pasta</p> <p>Carn magra de porc al forn amb patates fregides i amanida d'enciam</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs integral amb verdures</p> <p><b>PEIX FRESC DE MERCAT AL FORN</b> amb amanida de tomàquet i olives</p> <p>Fruita</p>
<p>3<sup>a</sup> setmana 18-04/17-05 13-06</p> 	<p>Macarrons amb tomàquet, carn picada i formatge</p> <p>Truita d'espínacs amb amanida d'enciam, escarola i pastanaga</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida de llenties amb tomàquet i olives</p> <p>Pit de gall d'indi al forn amb salsa de pebrot i tomàquet amb patates fregides</p> <p>logurt</p>	<p>Patates i mongeta tendra</p> <p>Hamburguesa de vedella al forn amb amanida d'enciam i tomàquet</p> <p>Fruita</p>	<p>Sopa de peix amb pa torrat</p> <p>Llom arrebossat amb verdures a la brasa (carbassó, pebrot,...)</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs llarg vaporitzat amb tomàquet</p> <p><b>PEIX FRESC DE MERCAT AL FORN</b> amb amanida d'enciam i espàrrecs</p> <p>Fruita</p>
<p>4<sup>a</sup> setmana 29-03/25-04 23-05/20-06</p> 	<p>Fideus amb calamar (fideuà)</p> <p>Truita de formatge amb amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>Fruita</p>	<p>Cigrons amb espínacs</p> <p>Cuixa de pollastre al forn amb amanida de tomàquet i olives</p> <p>Crema catalana</p>	<p>Crema de carbassó (patata, ceba, carbassó)</p> <p>Vedella rostida al forn amb xampinyons</p> <p>Fruita</p>	<p>Escudella de pasta</p> <p>Mandonguilles de porc i vedella guisades (amb sofregit de ceba i salsa de tomàquet) i patates fregides</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs tres delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols), maionesa opcional</p> <p>Lluç arrebossat amb amanida d'enciam i cogombre</p> <p>Fruita</p>
<p>Propostes de sopars</p>	<p><b>Verdura (bullida, en crema, amanida) peix blau</b></p>	<p><b>Sopa de pasta/arròs Pollastre/conill</b></p>	<p><b>Llegum (bullit ,amanida) Peix blanc</b></p>	<p><b>Verdura( bullida, en crema, amanida), ou</b></p>	<p><b>Lliure</b></p>



Tots els segons plats van acompanyats d'amanida: enciam, escarola, tomàquet, pebrot, pastanaga ratllada, cogombre, espàrrecs, blat de moro i olives, ja s'especifica cada dia quins ingredients hi ha. És molt important la presència d' hortalisses o verdures en cru o cuit a cada àpat.

La Fruita serà la de temporada. Primavera-Estiu: Maduixes, préssec, nectarina, pera, poma, kiwi, albercoc, plàtan, prunes,...

☆ Els postres de llet amb cacau / flam, s'alternaran cada mes.

Sempre acompanyant els àpats amb aigua i pa.

Les nostres cuineres fan servir oli d'oliva per l'elaboració del plats.

Els iogurts que es donen són ensucrats.

Oferim dos divendres al mes de PEIX FRESC DE MERCAT, garantint que un d'aquests serà peix blau i prioritant el salmó com a tal.

I intentem en la mesura del possible que els plats tinguin el màxim de color, per així fer-los tant atractius com es pugui per els nens/es.

*Canvis en els menús:*

Quan un dilluns és festiu, llavors el dimarts no es farà llegum ni pollastre, ja que requereixen una preparació prèvia, i es donarà el menú del dilluns.

Igual passa amb la crema catalana, que si el dilluns abans és festiu, no es pot servir.

