

**Menú sense ou**

gener 2015

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			<b>8</b> Llenties guisades amb verdures  Barretes de lluç i tomàquet amanit  Fruita del temps	<b>9</b> Macarrons napolitana (amb salsa de tomàquet i formatge ratllat)  Hamburguesa de pollastre i amanida d'enciam  Fruita del temps
<b>12</b> Arròs amb samfaina  Calamars a l'andalusa amb pastanaga ratllada  Fruita del temps	<b>13</b> Mongetes seques amb sofregit de ceba i tomàquet  Vedella a la planxa i amanida d'enciam  logurt natural	<b>14</b> Sopa de brou de verdures amb pasta  Botifarra de porc al forn amb tomàquet amanit  Fruita del temps	<b>15</b> Galets amb salsa de formatges  Filet de lluç al forn amb verduretes  Fruita del temps	<b>16</b> Mongeta tendra bullida amb patates  Filet de pollastre arrebossat (sense ou) i amanida d'enciam i nous  Fruita del temps
<b>19</b> Arròs bullit amb salsa de tomàquet  Llom a la planxa i amanida d'enciam  Fruita del temps	<b>20</b> Cigrons guisats amb espinacs  Filet de llenguado al forn amb amanida d'enciam i olives  logurt natural	<b>21</b> Espaguetis al pesto (amb formatge, nous, alfàbrega i oli d'oliva)  Pollastre al forn i amanida de tomàquet  Fruita del temps	<b>22</b> Crema de carbassa  Hamburguesa de vedella al forn amb patates fregides  Fruita del temps	<b>23</b> Sopa de brou de pollastre amb pasta  Bunyols de bacallà (especials sense ou) amb pastanaga ratllada  Fruita del temps
<b>26</b> Llenties guisades amb arròs  Filet de pollastre a la planxa amb daus de carbassó al forn  Fruita del temps	<b>27</b> Fideus a la cassola amb carxofes  Filet de lluç a l'andalusa i amanida d'enciam  logurt natural	<b>28</b> Espinacs bullits amb patates  Salsitxes de pollastre al forn amb amanida de tomàquet  Fruita del temps	<b>29</b> Sopa de brou de verdures i pasta  Escalopa de vedella (sense ou) i amanida d'enciam, nous i poma  Fruita del temps	<b>30</b> Amanida variada (Crema de verdures)  Paella marinera (amb lluç, sípia i gambetes)  Fruita del temps

- . El llegum, els macarrons i els espaguetis són de producció ecològica.
- . Un dia a la setmana mengem el pa integral.
- . Els plats entre parèntesi són específics per als/les alumnes de P3.
- . Aquest menú pot ser modificat per causes imprevistes o de força major.
- . Els règims puntuals (astringents o laxants), s'han de demanar a la cuina abans de les 10 del matí (93 581 10 82)
- . Per a qualsevol consulta ens trobareu a l'Escola i/o al telèfon 93 58 10 82 de 9h a 11h.
- . Menú revisat per Lúdia Arumí Riera, Diplomada en Dietètica i Nutrició Humana, per a Educadors 4uatresl

