Menú escola Les Clisques

MARÇ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 **FESTA**	**3** Mongetes blanques estofades amb hortalisses **fresques** i xoriç (ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot vermell i verd i all) Fogoner al forn amb salsa de tomàquet i amanida fresca d'enciam i col llombarda Iogurt natural	**4** Bledes **fresques** amb patata Pollastre **fresc** amb salsa d'ametlla (pollastre, ametlla, ceba, llet, all, fècula de blat de moro i oli d'oliva) i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	**5** Arròs amb verdures (ceba, tomàquet, pebrot vermell i verd, mongeta tendra, pastanaga i pèsols) Calamars casolans a l'andalusa i amanida d'enciam i pipes de gira-sol Fruita del temps	**6** Crema de carbassa (patata, carbassa, ceba i porro) Mandonguilles **fresques** de vedella a la jardinera (pastanaga, patata, pèsols, tomàquet, ceba, all, pebrot verd i vermell) Fruita del temps
9 **FESTA**	**10** Patates gratinades (patata, llet, farina de blat, margarina, formatge i nou moscada) Daus de gall d'indi **frescos** amb salsa de verdures Fruita del temps	**11** Crema de cigrons amb verdures **fresques** (cigrons, ceba, pastanaga, carbassó i patata) Carn magra arrebossada i amanida **fresca** d'enciam i pastanaga Crema catalana	**12** Col **fresca** amb patata Pollastre **fresc** al forn amb taronja (pollastre, ceba, taronja, condiment, sal i oli d'oliva) i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	**13** Tallarines **ECO** al pesto (formatge, alfàbrega i all) Bacallà al forn i amanida **fresca** d'enciam i tomàquet Fruita del temps
16 Puré de verdures (patata, ceba, mongeta tendra, pastanaga, carbassó, sal i oli d'oliva) Arròs **ECO** a la cassola (arròs, salsitxa i magre de porc, tomàquet, ceba, all, pebrot verd i vermell, pèsols i pebre) Fruita del temps	**17** Espaguetis integrals a la napolitana (salsa de tomàquet, ceba, all i daus de carbassó) Pollastre **fresc** rostit (ceba, condiment, pebrot vermell, tomàquet i all) i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps	**18** Llenties estofades amb hortalisses **fresques** (ceba, tomàquet, pebrot vermell i verd i all) Lluç al forn a la llauna (pebre vermell, all, mica de vinagre i oli d'oliva) i amanida d'enciam i blat de moro Iogurt natural	**19** Espinacs **frescos** amb patata Daus **frescos** de vedella guisats amb bolets (vedella, tomàquet triturat, ceba, pastanaga, all, bolets, sal i oli d'oliva) Fruita del temps	**20** Escudella barrejada (fideus i mongetes blanques eco, cigrons, pollastre, vedella, gallina, patata, pastanaga, api, nap, xirivia i porro) Truita de patates i amanida **fresca** d'enciam i col llombarda Fruita del temps

Menú escola Les Clisques

MARÇ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
23 Coliflor **fresca** amb patata Botifarra **fresca** de porc a la planxa i guarnició de ceba **fresca** confitada Fruita del temps	**24** Arròs amb salsa de tomàquet Rap al forn i amanida **fresca** d'enciam i pastanaga Fruita del temps	**25** Crema de porro **fresc** i patata (patata, porro, llet semi i pebre negre) Pit de pollastre arrebossat i amanida d'enciam i remolatxa Flam de vainilla	**26** Mongetes blanques amb picada d'all i julivert Ous gratinats amb pernil i xampinyons (ou dur, llet semi, farina de blat, margarina, formatge ratllat, nou moscada, pernil, xampinyons i sal) i amanida **fresca** d'enciam i olives Fruita del temps	**27** Sopa de brou amb pistons (pollastre, vedella, gallina, patata, pastanaga, porro, nap, xirivia, api) Lluç al forn amb salsa de verdures i guarnició de patata panadera Fruita del temps
30 Llenties estofades amb hortalisses **fresques** (ceba, tomàquet, pebrot vermell i verd i all) Truita de cavalla i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	**31** Macarrons a la carbonara (llet, bacó, farina de blat, margarina, nou moscada i pebre negre) Daus de gall dindi **frescos** amb salsa de poma (poma, ceba, all, pebre negre i oli d'oliva) i amanida d'enciam i germinats Fruita del temps			

Pa integral un dia a la setmana.
Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir.
Verdures i hortalisses fresques de temporada.
Fruita ecològica o de proximitat a les postres.

Proposta de sopars

MARÇ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 **FESTA**	**3** Sopa minestrone amb fideus Llom a la planxa i guarnició de pastanaga baby Fruita del temps	**4** Amanida completa amb enciam, cogombre, maduixes i nous Cigrons saltejats amb verduretes i xoriç Iogurt natural	**5** Col amb patata Truita de pernil i formatge i guarnició de xampinyons saltejats Fruita del temps	**6** Arròs basmati amb verduretes i gambes Bacallà al forn amb herbes provençals i ceba Fruita del temps
9 **FESTA**	**10** Cigrons amb picada de pebrot, tomàquet, ceba i olives Rap al forn i amanida de tomàquet i formatge fresc Fruita del temps	**11** Arròs tres delícies Truita de carbassó i guarnició de pebrot verd fregit Fruita del temps	**12** Bròquil amb patata Lluç a la llauna Fruita del temps	**13** Amanida completa amb espinacs crus, pinya, olives negres, tomàquet i cogombre Mandonguilles de quinoa amb verduretes Iogurt natural
16 Crema de llegums Salmó a la planxa i amanida d'enciam i col llombarda Iogurt natural	**17** Sopa de peix amb arròs Bacallà al forn amb salsa verda Fruita del temps	**18** Mongeta tendra amb patata Remenat d'ou amb verduretes i amanida d'enciam i poma Fruita del temps	**19** Llenties estofades amb hortalisses Carbassó farcit de peix Fruita del temps	**20** Espirals al pesto Pollastre a la planxa i guarnició de xampinyons saltejats Fruita del temps
23 Espaguetis al funghi Lluç a la planxa i amanida d'enciam i formatge fresc Fruita del temps	**24** Cigrons saltejats amb espinacs Hamburguesa de conill i guarnició de tomàquet al forn Fruita del temps	**25** Crema de pastanaga amb crostons Rap al forn amb salsa de tomàquet Fruita del temps	**26** Amanida completa amb enciam, espàrrecs blancs, raves, ceba i olives Arròs amb gambes Fruita del temps	**27** Bledes amb patata Truita de carxofa i amanida d'enciam i pastanaga Iogurt natural
30 Sopa de brou amb meravella Pollastre al forn amb tomàquet al forn i ceba Fruita del temps	**31** Amanida d'endívies, picada de tomàquet, ceba, pebrot, olives i cavalla Pizza de 4 formatges Iogurt natural		**Pa integral un dia a la setmana. Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir.**	**Es donarà fruita o verdura ecològica un cop per setmana.**