

# Menú escola Sant Jaume

## MARÇ menú no carn



| DILLUNS  | DIMARTS   | DIMECRES   | DIJOUS  | DIVENDRES   |
|--|---|--|---|---|
| <b>2</b>   | <b>3</b>  | <b>4</b>   | <b>5</b>  | <b>6</b>  |
| <b>FESTA</b>   | Mongetes blanques estofades amb hortalisses <b>fresques</b> (sense xoriç) (ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot vermell i verd i all)<br>Fogoner al forn amb salsa de tomàquet i amanida fresca d'enciam i col llombarda<br>logurt natural | Bledes <b>fresques</b> amb patata<br>Lluç al forn amb salsa d'ametlla (lluç, ametlla, ceba, llet, all, fècula de blat de moro i oli d'oliva) i amanida d'enciam i blat de moro<br>Fruita del temps                                   | Arròs amb verdures (ceba, tomàquet, pebrot vermell i verd, mongeta tendra, pastanaga i pèsols)<br>Calamars casolans a l'andalusa i amanida d'enciam i pipes de gira-sol<br>Fruita del temps | Crema de carbassa (patata, carbassa, ceba i porro)<br>Truita a la paisana<br>Fruita del temps   |
| <b>9</b>   | <b>10</b>   | <b>11</b>  | <b>12</b>   | <b>13</b>   |
| Arròs amb salsa de tomàquet<br>Truita de xampinyons <b>frescos</b> i amanida d'enciam i olives<br>Fruita del temps   | Patates gratinades (patata, llet, farina de blat, margarina, formatge i nou moscada)<br>Lluç al forn amb salsa de verdures<br>Fruita del temps  | Crema de cigrons amb verdures <b>fresques</b> (cigrons, ceba, pastanaga, carbassó i patata)<br>Formatge edam arrebossat i amanida <b>fresca</b> d'enciam i pastanaga<br>Crema catalana   | Col <b>fresca</b> amb patata<br>Truita a la francesa i amanida d'enciam i remolatxa<br>Fruita del temps   | Tallarines <b>ECO</b> al pesto (formatge, alfàbrega i all)<br>Bacallà al forn i amanida <b>fresca</b> d'enciam i tomàquet<br>Fruita del temps |
| <b>16</b>  | <b>17</b>   | <b>18</b>  | <b>19</b>   | <b>20</b>   |
| Puré de verdures (patata, ceba, mongeta tendra, pastanaga, carbassó, sal i oli d'oliva)<br>Arròs <b>ECO</b> a la cassola amb peix (sense carn)<br>Fruita del temps | Espaguetis integrals a la napolitana (salsa de tomàquet, ceba, all i daus de carbassó)<br>Truita a la francesa i amanida d'enciam i brots de soja<br>Fruita del temps   | Llenties estofades amb hortalisses <b>fresques</b> (ceba, tomàquet, pebrot vermell i verd i all)<br>Lluç al forn a la llauna (pebre vermell, all, mica de vinagre i oli d'oliva) i amanida d'enciam i blat de moro<br>logurt natural | Espinacs <b>frescos</b> amb patata<br>Bacallà al forn i guarnició de xampinyons saltejats<br>Fruita del temps   | Escudella barrejada (brou vegetal)<br>Truita de patates i amanida <b>fresca</b> d'enciam i col llombarda<br>Fruita del temps                  |



# Menú escola Sant Jaume

## MARÇ menú no carn



| DILLUNS  | DIMARTS   | DIMECRES  | DIJOUS   | DIVENDRES   |
|--|---|---|--|---|
| <b>23</b><br>Coliflor <b>fresca</b> amb patata<br>Hamburguesa casolana de cigrons i guarnició de ceba <b>fresca</b> confitada<br>Fruita del temps  | <b>24</b><br>Arròs amb salsa de tomàquet<br>Rap al forn i amanida <b>fresca</b> d'enciam i pastanaga<br>Fruita del temps  | <b>25</b><br>Crema de porro <b>fresc</b> i patata (patata, porro, llet semi i pebre negre)<br>Formatge edam arrebossat i amanida d'enciam i remolatxa<br>Flam de vainilla | <b>26</b><br>Mongetes blanques<br>amb picada d'all i julivert<br>Ous gratinats amb xampinyons (sense pernil) i amanida <b>fresca</b> d'enciam i olives<br>Fruita del temps | <b>27</b><br>Sopa de brou amb pistons (brou vegetal)<br>Lluç al forn amb salsa de verdures i guarnició de patata panadera<br>Fruita del temps |
| <b>30</b><br>Llenties estofades amb hortalisses <b>fresques</b> (ceba, tomàquet, pebrot vermell i verd i all)<br>Truita de cavalla i amanida d'enciam i blat de moro<br>Fruita del temps | <b>31</b><br>Macarrons a la carbonara (sense bacon)<br>Bacallà al forn i amanida d'enciam i germinats<br>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.

