ESCOLA SANT MARTI

Dieta: BAIXA EN COLESTEROL

Gener - 2021

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
11 ESPAGUETIS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I ORENGA TIRES DE POLLASTRE A LA PLANXA PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA FRUITA	**12** MONGETES BLANQUES GUISADES AMB PASTANAGA FILET D´AGULLA DE PORC AL FORN TOMÀQUET NATURAL FRUITA	**13** MACARRONS AMB TOMÀQUET LLOM DE LLUÇ AL FORN ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA IOGURT DESNATAT	**14** MONGETES TENDRES AMB PATATES POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I FARIGOLA ENCIAM I PEBROT VERMELL FRUITA (ECOLÒGIC)	**15** "LLEGUMINITZA'T" CREMA DE VERDURES COUS COUS AMB SALTEJAT DE VERDURES I CIGRONS FRUITA
18 ARRÒS AMB XAMPINYONS, PÈSOLS I PASTANAGA FILET DE VEDELLA A LA PLANXA AMANIDA AMB BROTS DE MONGETES FRUITA	**19** BRÒQUIL SALTEJAT CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB ALLADA ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	**20** SOPA DE PASTA AMB PASTANAGA FILET D´ABADEJO AL FORN ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA FRUITA	**21** "LLEGUMINITZA'T" CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL LLENTIES AMB VERDURES FRUITA	**22** ESPAGUETIS AMB ALLADA GALL DINDI SALTAT AMB VERDURES TOMÀQUET AMANIT FRUITA
25 ESPIRALS AMB TOMÀQUET LLUÇ AMB SALSA VERDA PÈSOLS FRUITA	**26** "LLEGUMINITZA'T" MONGETES TENDRES AMB PATATES CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT FRUITA	**27** SOPA DE PASTA AMB PASTANAGA VEDELLA AMB SALSA FRUITA	**28** PÈSOLS, PATATA I PASTANAGA LLOM A LA PLANXA RODANXES DE TOMÀQUET NATURAL FRUITA	**29** "DIA DE LA PAU" ARRÒS AMB TOMÀQUET CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA IOGURT DESNATAT

Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al•lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

Scolarest