

MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE

MES: Març 2023

COL·LEGI: ACIS ARTUR MARTORELL

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

Crema de carbassó
Mandonguilles a la jardineria
Fruita i pa

2

Llenties estofades amb verdures
Pernilets de pollastre al forn amb
amanida amb d'enciam, blat de
moro i olives negres
Fruita i **pa integral**

3

Arròs napolitana
Trita casolana de tonyina amb
amanida d'enciam i pastanaga
Fruita i pa

6

Espaguetis amb salsa de
pastanaga
Delícies de bacallà amb amanida
d'enciam i olives
logurt i pa

7

Vichyssoise
Pollastre rostit al romaní amb
patates daus rostides amb all i
romaní
Fruita i **pa integral**

8

Mongetes blanques estofades
amb verdures
Trita francesa amb amanida
d'enciam, api i pastanaga
Fruita i pa

9

Arròs amb salsa de tomàquet
casolana
Wok oriental de porc amb
verdures amb amanida d'enciam
i blat de moro
Fruita i **pa integral**

10

Sopa de verdures
Filet de lluç al forn amb
vinagreta de cítrics amb saltejat
de verdures
Fruita i pa

13

Guisat de llenties amb poma
Trita de patates amb amanida
d'enciam, tomàquet i blat de
moro
logurt i pa

14

Arròs tres delícies
Contracuixa de pollastre a la
llimona amb amanida mixta
Fruita i **pa integral**

15

Minestra de verdures saltades
Hamburguesa a la planxa amb
amanida d'enciam, pastanagues
i pipes
Fruita i pa

16

Crema de carbassó
Pizza casolana amb amanida
d'enciam i olives
Fruita i **pa integral**

17

Macarrons amb verdures
Medalló de salmó i carbassa
rostita al forn amb patates daus
Fruita i pa

20

Crema de verdures amb
formatge
Mandonguilles de vedella amb
jardineria de xampinyons
logurt i pa

21

Arròs al forn amb cigrons i
pèsols
Trita de formatge amb amanida
d'enciam, tomàquet i pastanaga
Fruita i **pa integral**

22

Mongeta tendra amb patates
Ventresca de lluç amb pil-pil de
tomàquet amb amanida de
enciam, oliva i pipes
Fruita i pa

23

Sopa de lletres
Wok de gall dindi amb
verdures
Fruita i **pa integral**

24

Crema de llegums
Calamars a la romana amb
amanida d'enciam, tomàquet i
blat de moro
Fruita i pa

27

Llenties estofades amb verdures
Trita de carbassó amb amanida
d'enciam, tomàquet i pastanaga
logurt i pa

28

Arròs integral amb salsa
napolitana (tomàquet, pebrot,
pastanaga, ceba)
Pollastre rostit a la llimona amb
amanida d'enciam, tomàquet i
blat de moro
Fruita i **pa integral**

29

Crema de pèsols amb iogurt de
soja
Botifarra al forn amb mongetes
saltejades amb all i julivert
Fruita i pa

30

Amanida mixta amb tonyina
Pastís de patata i bolonyesa de
llegum amb amanida d'enciam,
api i pastanaga
Fruita i **pa integral**

31

Macarrons gratinats
Fish and chips de llenguadina
amb amanida d'enciam i olives
Fruita i pa