

~ menú ecològic Escoles ~

MENÚ LA MAQUINISTA FEBRER 2018					
	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1	2
dinar				<ul style="list-style-type: none"> Lenties guisades Seitó enfarinat tomàquet, poma i pipes logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures Pollastre al forn amb enciam, remolatxa i blat de moro Fruita
				732 Kcal	711Kcal
				Pasta Carn blanc	Pasta Llegum
	5	6	7	8	9
dinar	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures amb crostonets de pa Maire enfarinada amb cous-cous Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de xampinyons Pollastre sense ós de pollastre amb tomàquet, col llombarda i enciam Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> Fideuà de peix Bacallà al forn amb pastanaga, cogombre i enciam Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de pasta Truita de patates amb botifarra d'ou Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons guisats Llibret de llom arrebossat amb enciam, pipes i blat de moro logurt
	700 Kcal	721 Kcal	675 Kcal	635 Kcal	765 Kcal
	Pasta Carn vermella	Verdura Peix blanc	Verdura Carn roja	Pasta Peix blau	Pasta Ou
	12	13	14	15	16
dinar	LLIURE DISPOSICIÓ	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb tomàquet Calamars a l'andalusa amb amanida Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta blanca guisada Truita a la jardineria amb enciam, olives verdes i raves logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Patata i verdura Lluç al forn amb ceba confitada amb enciam i pastanaga Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de pasta Hamburguesa de vedella amb hummus de cigrons Fruita
		799 Kcal	745 Kcal	705 Kcal	784 Kcal
		Verdura Carn blanca	Verdura Peix blanc	Verdura Carn vermella	Pasta Ou
	19	20	21	22	23
dinar	<ul style="list-style-type: none"> Llenties guisades Bacallà al forn amb tomàquet, olives verdes i enciam Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> coliflor gratinada Estofat de vedella Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures Llom de porc amb salsa de poma i patata Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de pasta Pollastre amb enciam, pipes i cogombre logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb samfaina Seitó amb tempura amb enciam, remolatxa i blat de moro Fruita
	759 Kcal	760 Kcal	720 Kcal	721 Kcal	633 Kcal
	Verdura Carn blanca	Pasta Ou	Pasta Peix	Pasta Peix blau	Verdura Llegum
	26	27	28		
dinar	<ul style="list-style-type: none"> Patata i verdura Lluç al forn amb ceba tendra confitada i panses Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> Macarrons amb salsa carbonara Truita de carbassó amb enciam, pipes i blat de moro Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs a la parmentière (verdures i formatge) Estofat de cap de llom amb salsa de xampinyons Fruita 		
	789 Kcal	638 Kcal	623 Kcal		
	Verdura Carn blanca	Verdura Peix blau	Verdura Ou		

Totes les FRUITES, les VERDURES, les LLEGUMS, els CEREALS, les PASTES i els LÀCTICS utilitzats en l'elaboració dels menús, prové de l'agricultura ecològica, La VEDELLA, el PORC són productes ecològics certificada per la CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica)