escola bressol **VERDAGUER**

amb el suport del Departament d'Educació
Generalitat de Catalunya
Departament d'Educació

CuinaGestió | CCM

MARÇ

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres

Menú elaborat per la dietista nutricionista Cristina Molina col. CAT000629

CLICA per saber molt més

el con sell

tempo rada

malbara tament

1 Cal. 692 / H.C. 71 / Lip. 28 / P. 26
Patates estofades amb peix
Truita de formatge amb moresc i pastanaga
Iogurt natural
Cereal / Peix i verdura / Fruita

4 Cal. 809 / H.C. 84 / Lip. 45 / P. 22
Sopa d'escudella amb pistons
Llonganissa al forn amb samfaina
Fruita fresca de temporada
Verdura / Prot. vegetal / Làctic

5 Cal. 570 / H.C. 89 / Lip. 18 / P. 15
Espirals amb sofregit de ceba i tomàquet
Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga
Fruita fresca de temporada
Verdura / Au i llegum / Làctic

6 Cal. 474 / H.C. 94 / Lip. 8 / P. 12
Arròs amb verdures
Nuggets vegetal amb enciam i llavors (100% VEGETAL)
Fruita fresca de temporada
Amanida / Porc i patata / Làctic

7 Cal. 505 / H.C. 61 / Lip. 17 / P. 28
Minestra de verdures
Pollastre rostit amb ceba i pebrot
Fruita fresca de temporada
Cereal / Peix i amanida / Fruita

8 Cal. 902 / H.C. 126 / Lip. 29 / P. 40
Fesols estofats
Rodanxa de lluç amb tomàquet amanit
Iogurt natural
Verdura / Au i patata / Làctic

11 Cal. 649 / H.C. 69 / Lip. 34 / P. 18
Bajoques amb patata
Hamburguesa coliflor i formatge amb enciam i pastanaga (100% VEGETAL)
Fruita fresca de temporada
Amanida / Porc i llegum / Làctic

12 Cal. 701 / H.C. 92 / Lip. 31 / P. 16
Llenties a la jardinera
Ragout de gall dindi amb hortalisses
Fruita fresca de temporada
Verdura / Au i patata / Làctic

13 Cal. 744 / H.C. 72 / Lip. 31 / P. 47
Arròs a la milanesa
Truita de carbassó amb enciam i blat de moro
Fruita fresca de temporada
Verdura / Prot. vegetal / Làctic

14 Cal. 620 / H.C. 75 / Lip. 16 / P. 47
Sopa de peix amb fideus
Pollastre rostit amb patata panadera
Fruita fresca de temporada
Verdura / Ou i cereal / Fruita

15 Cal. 445 / H.C. 54 / Lip. 17 / P. 22
Pèsols amb patates
Abadejo arrebossat amb enciam i tires d'api
Iogurt natural
Cereal / Prot. veg i amanida / Fruita

18 Cal. 576 / H.C. 86 / Lip. 19 / P. 17
Sopa de brou amb galets
Truita de patata i ceba amb pastanaga ratllada
Iogurt natural
Verdura / Peix i cereal / Fruita

19 Cal. 417 / H.C. 52 / Lip. 14 / P. 23
Bròquil amb patata
Pollastre al romaní amb samfaina
Fruita fresca de temporada
Cereal / Au i verdura / Làctic

20 Cal. 856 / H.C. 105 / Lip. 35 / P. 34
Pure de llegums
Croquetes de rostit amb enciam i moresc
Fruita fresca de temporada
Verdura / Prot. vegetal / Làctic

21 Cal. 490 / H.C. 95 / Lip. 7 / P. 17
Menestra de verdures
Macarrons amb bolonyesa vegetal (100% VEGETAL)
Fruita fresca de temporada
Amanida / Ou i cereal / Làctic

22 Cal. 515 / H.C. 79 / Lip. 15 / P. 21
Arròs amb tomàquet
Lluç al forn amb all i julivert amb salsa verda
Fruita fresca de temporada
Amanida / Prot. vegetal / Fruita

25 Cal. 1060 / H.C. 85 / Lip. 62 / P.
Arròs a la cassola amb bolets
Filet de verat amb salsa marinera
Iogurt natural
Amanida / Ou i llegum / Fruita

26 Cal. 630 / H.C. 83 / Lip. 19 / P. 36
Espaguetis amb verdures
Llom adobat amb ceba caramel·litzada
Fruita fresca de temporada
Amanida / Peix i verdura / Làctic

27 Cal. 718 / H.C. 85 / Lip. 33 / P. 26
Sopa de brou i pasta
Mandonguilles de porc i vedella a la jardinera
Fruita fresca de temporada
Verdura / Peix i cereal / Fruita

28 Cal. 863 / H.C. 134 / Lip. 24 / P. 37
Bajoques amb patata
Pollastre al forn amb samfaina
Fruita fresca de temporada
Cereal / Porc i verdures / Làctic

29 festa