

MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE

MES: Març 2023

COL·LEGI: COLEGIO SIL

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Valoració
		1 Arroz tres delicias Albóndigas de merluza y pota en salsa con pisto Fruta y pan Arròs tres delícies Mandonguilles de lluç i pota amb salsa amb samfaina Fruita i pa	2 Judías pintas estofadas Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral Mongetes pintes estofades Truita de tonyina amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita i pa integral	3 J. GASTRONOMICA MEXICANA Crema de maíz Pollo en salsa con papas arrugadas Natillas de vainilla y pan Crema de blat de moro Pollastre amb salsa amb patates arrugades Natilles de vainilla i pa	VE: 3364/805 GT: 23 GS: 4 HC: 118 AZ: 28 PROT: 36 SAL: 2
6 Espaguetis con salsa de zanahoria Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas Postre lácteo y pan Espaguetis amb salsa de pastanaga Delícies de bacallà amb amanida d'enciam i olives Postre làctic i pa	7 Judías verdes con patatas al ajillo Contramuslo de pollo al horno con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan integral Mongeta verda amb patata a l'all Conracuixa de pollastre al forn amb amanida primavera (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita i pa integral	8 Garbanzos estofados con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga, apio y zanahoria Fruta y pan Cigrons amb verdures Truita francesa amb amanida d'enciam, api i pastanaga Fruita i pa	9 Sopa de ave con estrellitas Wok oriental de cerdo con verduras con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Sopa d'au amb estrelletes Wok oriental de porc amb verdures amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita i pa integral	10 Arroz a la napolitana Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos con salteado de verduras Fruta y pan Arròs napolitana Filet de lluç al forn amb vinagreta de cítrics amb saltejat de verdures Fruita i pa	VE: 2913/697 GT: 18 GS: 2 HC: 102 AZ: 29 PROT: 34 SAL: 2
13 Guiso de lentejas con manzana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Postre lácteo y pan Guisat de lleties amb poma Truita de patates amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro Postre làctic i pa	14 Macarrones con verduras Medallón de salmón y calabaza asada con parmentier de patata Fruta y pan integral Macarrons amb verdures Medalló de salmó i carbassa rostida amb parmentier de patata Fruita i pa integral	15 Menestra de verduras salteadas Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga, zanahorias y pipas Fruta y pan Minestra de verdures saltades Hamburguesa a la planxa amb amanida d'enciam, pastanagues i pipes Fruita i pa	16 Arroz meloso de calabaza y queso Contramuslo de pollo a las finas hierbas con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan integral Arròs de melós de carbassa i formatge Conracuixa de pollastre a les fines herbes amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa integral	17 <p style="text-align: center;">FESTIU</p>	VE: 3157/755 GT: 24 GS: 4 HC: 106 AZ: 26 PROT: 36 SAL: 2
20 Crema de verduras con queso Albóndigas de ternera con jardinera de champiñones Postre lácteo y pan Crema de verdures amb formatge Mandonguilles de vedella amb jardinera de xampinyons Postre làctic i pa	21 Arroz a la boloñesa Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral Arròs bolonyesa Truita de formatge amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita i pa integral	22 Fideuá Ventresca de merluza con pil-pil de tomate con ensalada de lechuga, aceitunas y pipas Fruta y pan Fideuà Ventresca de lluç amb pil-pil de tomàquet amb amanida de enciam, oliva i pipes Fruita i pa	23 Sopa de letras Wok de pavo con verduritas Fruta y pan integral Sopa de lletres Wok de gall dindi amb verduretes Fruita i pa integral	24 Crema de legumbres Taco de calamar en tempura y guacamole de brócoli con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Crema de llegums Taco de calamar en tempura i guacamole de bròquil amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro Fruita i pa	VE: 3102/742 GT: 22 GS: 7 HC: 107 AZ: 30 PROT: 31 SAL: 2
27 Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado con pisto Postre lácteo y pan Lleties estofades amb verdures Llom adobat amb samfaina Postre làctic i pa	28 Arroz al horno con salsa napolitana (tomate, pimienta, zanahoria, cebolla) Contramuslo de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan integral Arròs al forn amb salsa napolitana (tomàquet, pebrot, pastanaga, ceba) Conracuixa de pollastre a la llimona amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro Fruita i pa integral	29 Crema de guisantes con yogur de soja Butifarra al horno con alubias salteadas con ajo y perejil Fruta y pan Crema de pèsols amb iogurt de soja Botifarra al forn amb mongetes saltejades amb all i julivert Fruita i pa	30 Sopa de pescado con arroz Cordon Bleu con ensalada de lechuga, apio y zanahoria Fruta y pan integral Sopa de peix amb arròs Cordon Bleu amb amanida d'enciam, api i pastanaga Fruita i pa integral	31 Espirales carbonara Filete de merluza a la donostiarra con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Espirals carbonara Lluç a la donostiarra amb amanida primavera (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita i pa	VE: 3338/799 GT: 26 GS: 5 HC: 107 AZ: 26 PROT: 38 SAL: 2