

# Menú sencer I2



COLEGIO SIL

S'utilitzara oli d'oliva per l'elaboració dels menús.  
Tots els plats s'acompanyen amb pa  
Peix: Lluç, Bacallà, Salmó

Calendari estacional de fruita  
Tardor/ Hivern ( taronja, mandarina, poma, pera)  
Primavera/ estiu- ( préssec, síndria, meló, peres d'estiu)  
Tot l'any ( plàtan, pera, poma, taronja)

ALIMENTS BASE

PRIMERA SETMANA

SEGONA SETMANA

TERCERA SETMANA

QUARTA SETMANA

ESMORZAR / BERENAR

DILLUNS

Arròs/ou

Quinoa amb pastanaga i carbassó  
Trita de patates  
Amanida  
Fruita del temps

Arròs amb tomàquet  
Trita de carbassó  
Amanida  
Fruita del temps

Arròs amb carbassa i carbassó  
Trita francesa  
Amanida  
Fruita del temps

Arròs amb tomaquet  
Trita de pernil dolç  
Amanida  
Fruita del temps

BERENAR:  
Pa amb oli i formatge

DIMARTS

Verdura/  
Vedella, gall d'indi

Crema de Verdures (mongeta tendra, ceba i patata )  
Fricandó de vedella  
Amanida  
Fruita del temps

Crema de Verdures (patata, carbassa i ceba)  
Estofat de gall d'indi"  
Amanida  
Fruita del temps

Crema de Verdures (patata, pastanaga i porro )  
Fricandó de vedella  
Amanida  
Fruita del temps

Crema de Verdures (carbassó, patata i ceba)  
Estofat de gall d'indi"  
Amanida  
Fruita del temps

BERENAR:  
logurt natural amb bastonets

DIMECRES

Pasta/peix

Espaguetis amb sofregit de tomàquet i ceba  
Salmó al forn amb verdures (patata, ceba i pastanaga)  
Amanida  
logurt natural sense sucre

Macarrons amb verdures  
Lluç arrebossat amb verdures (patata, carbassó i pastanaga)  
Amanida  
logurt natural sense sucre

Fideusa la cassola amb bacallà i verdures  
Amanida  
logurt natural sense sucre

Cus Cus amb verdures (carbassa, pastanaga i ceba)  
Lluç forn amb verdures  
Amanida  
logurt natural sense sucre

BERENAR:  
Fruita de temporada

DIJOUS

Llegum

Cigrons amb verdures amb arròs  
Amanida  
Fruita del temps

Lenties amb verdures i arròs  
Amanida  
Fruita del temps

Mongetes seques amb verdures i arròs  
Amanida  
Fruita del temps

Lenties amb verdures i arròs  
Amanida  
Fruita del temps

BERENAR:  
logurt natural amb bastonets

DIVENDRES

Sopa/pollastre

Sopa d'au i pasta  
Pollastre a la planxa  
Amanida  
Fruita del temps

Sopa de brou de verdures i pasta  
Pollastre al forn  
Amanida  
Fruita del temps

Sopa d'au i pasta  
Pollastre al forn  
Amanida  
Fruita del temps

Sopa de brou de verdures i pasta  
Pollastre al forn  
Amanida  
Fruita del temps

BERENAR:  
Fruita de temporada



visita la nostra web: [www.elgustodecrecer.es](http://www.elgustodecrecer.es)

