

Menú sencer P2



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)

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

ALIMENTS BASE

PRIMERA SETMANA

SEGONA SETMANA

TERCERA SETMANA

QUARTA SETMANA

ESMORZAR / BERENAR

Arròs/ou

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

Arròs amb tomàquet
Truita de carbassó
Amanida
Fruita del temps

Arròs amb carbassa i carbassó
Truita francesa
Amanida
Fruita del temps

Arròs amb tomaquet
Truita de pernil dolç
Amanida
Fruita del temps

BERENAR:
Pa amb oli i un tall de formatge fresc

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 de soja amb bastonets

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

Llegum

Cigrons amb verdures amb arròs
Amanida
Fruita del temps

Llenties amb verdures i arròs
Amanida
Fruita del temps

Mongetes seques amb verdures i arròs
Amanida
Fruita del temps

Llenties amb verdures i arròs
Amanida
Fruita del temps

BERENAR
logurt natural sense sucre i galetes

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:
Suc de fruita i pa amb xocolata



visita la nostra web: www.elgustodecrecer.es

