

# MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE

MES: Març 2023

COL·LEGI: COLEGIO SIL

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Valoració
		<b>1</b> 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	<b>2</b> Judías pintas estofadas Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y <b>pan integral</b> Mongetes pintes estofades Truita de tonyina amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita i <b>pa integral</b>	<b>3</b> <b>J. GASTRONOMICA MEXICANA</b> Crema de maíz Fajitas de pollo con papas arrugadas Natillas de vainilla y pan Crema de blat de moro Fajitas de pollastre amb patates arrugades Natilles de vainilla i pa	VE: 3577/856 GT: 26 GS: 9 HC: 127 AZ: 29 PROT: 33 SAL: 3
<b>6</b> 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	<b>7</b> Judías verdes con patatas al ajillo Pollo asado al romero con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y <b>pan integral</b> Mongeta verda amb patata a l'all Pollastre rostit al romaní amb amanida primavera (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita i <b>pa integral</b>	<b>8</b> 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	<b>9</b> Sopa de ave con estrellitas Wok oriental de cerdo con verduras con ensalada de lechuga y maíz Fruta y <b>pan integral</b> Sopa d'au amb estrelletes Wok oriental de porc amb verdures amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita i <b>pa integral</b>	<b>10</b> 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: 2965/709 GT: 19 GS: 2 HC: 102 AZ: 29 PROT: 36 SAL: 2
<b>13</b> 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	<b>14</b> Macarrones con verduras Medallón de salmón y calabaza asada con parmentier de patata Fruta y <b>pan integral</b> Macarrons amb verdures Medalló de salmó i carbassa rostida amb parmentier de patata Fruita i <b>pa integral</b>	<b>15</b> 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	<b>16</b> Arroz meloso de calabaza y queso Pollo a la barbacoa con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y <b>pan integral</b> Arròs de melós de carbassa i formatge Pollastre rostit amb salsa barbacoa amb amanida d'enciam i olives Fruita i <b>pa integral</b>	<b>17</b> <p style="text-align: center;"><b>FESTIU</b></p>	VE: 3234/774 GT: 33 GS: 4 HC: 108 AZ: 26 PROT: 30 SAL: 2
<b>20</b> 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	<b>21</b> Arroz a la boloñesa Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y <b>pan integral</b> Arròs bolonyesa Truita de formatge amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita i <b>pa integral</b>	<b>22</b> Fideuà 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	<b>23</b> Sopa de letras Wok de pavo con verduritas Fruta y <b>pan integral</b> Sopa de lletres Wok de gall dindi amb verduretes Fruita i <b>pa integral</b>	<b>24</b> Empedrado de garbanzos Taco de calamar en tempura y guacamole de brócoli con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Empedrat de cigrons Taco de calamar en tempura i guacamole de bròquil amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro Fruita i pa	VE: 3119/746 GT: 23 GS: 7 HC: 106 AZ: 32 PROT: 31 SAL: 2
<b>27</b> Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado con pisto Postre lácteo y pan Lleties estofades amb verdures Llom adobat amb samfaina Postre làctic i pa	<b>28</b> Arroz al horno con salsa napolitana (tomate, pimienta, zanahoria, cebolla) Pollo asado al limón con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y <b>pan integral</b> Arròs al forn amb salsa napolitana (tomàquet, pebrot, pastanaga, ceba) Pollastre rostit a la llimona amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro Fruita i <b>pa integral</b>	<b>29</b> 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	<b>30</b> Sopa de pescado con arroz Cordon Bleu con ensalada de lechuga, apio y zanahoria Fruta y <b>pan integral</b> Sopa de peix amb arròs Cordon Bleu amb amanida d'enciam, api i pastanaga Fruita i <b>pa integral</b>	<b>31</b> 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