

MENJADOR ESCOLA MATAGALLS

MENÚ DE PRIMAVERA MARÇ 2016

CURS 2015-16

Tif. 691436020-938483226

AMB FRUITA I VERDURA DE TEMPORADA, ECOLÒGICA I DE PROXIMITAT.
OUS ECOLÒGICS, PEIX FRESC, IOGURTS D'OVELLA ARTESANS, MELMELADES FETES A L'ESCOLA.

*La FRUITA DEL TEMPS serà: plàtan, kiwi, poma, pera o taronja.

Recordeu que podeu fer qualsevol consulta referent a la cuina o al menjador de l'Escola, trucant a l'AMPA, i parlant amb la Coordinadora, Sílvia.



LLUNS 29 FEBRER	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
<ul style="list-style-type: none">• Macarrons integrals amb trinxat vegetal.• Nuggets vegetals al forn amb amanida i vinagreta Fruita del temps	<ul style="list-style-type: none">• Humus de cigró i remolatxa amb germinats i torradeta• Truita de patates amb enciam Iogurt amb mel i nous	<ul style="list-style-type: none">• Búlgur amb sofregit de tomàquet i formatge ratllat• Salsitxes al forn amb amanida. Fruita del temps	<ul style="list-style-type: none">• Crema de verdures del temps amb calçots, sèsam i pa torrat• Filet de lluç al vapor amb salsa verda Fruita del temps	<ul style="list-style-type: none">• patates al forn amb oli d'herbes• Llibrets de llom amb enciam i pastanaga Kiwi amb un rajolí de xocolata desfeta
DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
<ul style="list-style-type: none">• Tallarines integrals amb salsa de tomàquet i formatge ratllat• Remenat d'ou i xampinyons amb amanida. Torradeta amb paté fet a l'escola. Fruita del temps	<ul style="list-style-type: none">• Amanida tèvia de llenties amb vinagreta de poma i api• Hamburguesa vegetal elaborada a l'escola amb pastanaga ratllada Fruita del temps	<ul style="list-style-type: none">• Polenta amb oli d'oliva i enciam• Pollastre a la planxa amb enciam i remolatxa. Gelatina gar agar de pinya o poma	<ul style="list-style-type: none">• Mongetes seques amb oli, amb un montonet d'arròs integral• Bacallà fregit i fulles d'enciam Iogurt de llet d'ovella	<ul style="list-style-type: none">• Trinxat de col i patata• Llom a la planxa amb formatge fós, amb amanida de pastanaga, poma ratllada i suc de llimona Fruita del temps
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
<ul style="list-style-type: none">• Amanida d'enciam i escarola amb i una bona vinagreta.• Cus-cus amb verdures i carn de vedella Fruita del temps	<ul style="list-style-type: none">• Amanida de cigrons, enciam i escarola, pastanaga ratllada, olives negra i tonyina.• Ou dur. Pa de pagès amb tomàquet Batut de iogurt i plàtan	<ul style="list-style-type: none">• Sopa de peix fresc i arròs• Botifarra amb xips de patates fetes a l'escola Fruita del temps	<ul style="list-style-type: none">• Patata amb espinacs• Peix fresc: Maires amb una bona amanida d'enciam i escarola amb gomassi i germinats Fruita del temps	DINAR TEMÀTIC
DILLUNS 21	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 31	DIVENDRES 1 D'ABRIL
FESTA SETMANA SANTA FINS EL 28	<ul style="list-style-type: none">• Amanida amb olivada• Mandonguilles de vedella i porc a la jardinera (pastanaga i pèsol) amb patates de Mosqueroles Fruita del temps	<ul style="list-style-type: none">• Empedrat de mongetes (tonyina, olives, tomàquet amb molta escarola) i germinats, amb vinagreta de poma i api• Quinoa amb salseta de verdures Iogurt de llet d'ovella amb compota feta de l'escola	<ul style="list-style-type: none">• Patata i pèsol• Seitan arrebossat amb pastanaga ratllada Fruita del temps	<ul style="list-style-type: none">• Arròs integral amb salsa de tomàquet i triturat de llavors• Cues de bacallà amb samfaina Fruita del temps