

ESCOLA SANT MIQUEL

ABRIL

DL

DT

DC

DJ

DV

Espaguetis amb pesto d'alfàbrega

Ventresca de lluç al forn amb all i julivert, enciams amanits i blat de moro

Fruita i pa integral

1

Llenties guisades amb hortalisses (patata, pebrot, tomàquet i ceba)

Truita de patates i ceba amb tomàquet amanit

Fruita i pa integral

2

Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i Blat de moro)

Croquetes de llegums amb salsa de tomàquet cassolana i enciams amanits

3

Escudella barrejada (fideus, cigrons i mongetes seques)

Carn d'olla (pollastre, pilota i verdura bullida) amb enciams amanits, blat de moro i olives

pa integral i iogurt

4

Arròs amb sofregit de tomàquet

Truita de carbassó amb enciams amanits amanits i olives

Fruita i pa integral

7

Coliflor amb patata gratinada amb beixamel

Hamburguesa de vedella al forn amb tomàquet natural

Fruita i pa integral

8

Amanida de tomàquet amanit, formatge fresc i orenga

Fideuà (brou de peix natural, tomàquet, calamar i ceba)

Fruita i pa integral

9

Cigrons bullits amb oli i sal

Aletes de pollastre adobades amb enciams amanits, pastanaga i olives

Fruita i pa integral

10

Espirals amb salsa de tomàquet

Daus de rosada arrebossats amb enciam i blat de moro

pa integral i iogurt

11

SETMANA SANTA

14

SETMANA SANTA

15

SETMANA SANTA

16

SETMANA SANTA

17

SETMANA SANTA

18

SETMANA SANTA

21

Crema de verdures de temporada

Macarrons amb tomàquet, bolonyesa vegetal de soja

Fruita i pa integral

22

MENÚ DE SANT JORDI!!!

Sopa d'au i lletres (Brou de pollastre, pasta, porro, pastanaga, ceba i api)
Llibrets de gall d'indi i formatge amb tomàquet amanit

Pastís de sant Jordi i pa integral

23

Llenties estofades amb verduretes

Truita de verat amb enciams amanits i blat de moro

Fruita i pa integral

24

Amanida russa (Pastanaga, mongeta, patata i ou dur)

Pinxits de gall d'indi adobats al forn amb carbassó

Fruita i pa integral

25

Crema de carbassó amb rostes de pa

Truita de patates i ceba amb enciam, llombarda i pastanaga

Fruita i pa integral

28

Espirals amb sofregit de ceba i tomàquet

Ventresca de lluç al forn amb all i julivert, enciam i cogombre

Fruita i pa integral

29

Amanida d'enciams, tomàquet, olives i pastanaga

Caldereta de cigrons ecològics de l'horta (patata, col, pastanaga, ceba i porro)

Fruita i pa integral

30

*Plats amb ingredients ecològics i/o de proximitat

*Plats amb ingredients integrals

PLAT DE CÒLORS

MENJADORS ESCOLARS • EDUCACIÓ ALIMENTÀRIA

@platdecors

Silvia diets
DIETISTA - NUTRICIONISTA

Menú supervisat per Silvia Gutiérrez, dietista-nutricionista col·legiat (Núm. CAT 636)