

# MENÚ



Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

HRG

## ESCOLA BRESSOL MARRECS - BASAL - GENER 2023



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>SETMANA 8-12 de GENER</b>	Espirals amb salsa de tomàquet i formatge ratllat Truita de pernil dolç amb enciam i blat de moro logurt natural  <i>Berenar: Fruita i pa de pagès amb oli</i>	Verdura de temporada amb patata Pollastre rostit amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada  <i>Berenar: iogurt i cereals</i>	Arròs amb verdures de temporada Cues de rap amb carbassó Fruita de temporada  <i>Berenar: pa de pagès amb formatge</i>	Sopa de peix amb pasta fina Hamburguesa de vedella amb tomàquet Fruita de temporada  <i>Berenar: iogurt i bastonets</i>	Crema de verdures de temporada Llenties estofades amb verdures i arròs Fruita de temporada  <i>Berenar: pa amb tomàquet i formatge fresc</i>
<b>SETMANA 15-19 de GENER</b>	Arròs amb salsa de tomàquet natural Truita francesa amb amanida d'enciam i blat de moro logurt natural  <i>Berenar: Fruita i pa de pagès amb oli</i>	Sopa d'au amb pasta fina Mandonguilles amb verdures Fruita de temporada  <i>Berenar: iogurt i cereals</i>	Crema de verdures de temporada Bacallà arrebossat casolà amb olives i pastanaga Fruita de temporada  <i>Berenar: pa de pagès amb formatge</i>	Verdura de temporada amb patata Pollastre al forn i amanida d'enciam i olives Fruita de temporada  <i>Berenar: iogurt i bastonets</i>	Crema de verdures de temporada Cigrons estofats amb verdures Fruita de temporada  <i>Berenar: coca casolana i iogurt</i>
<b>SETMANA 22-26 de GENER</b>	Espirals integrals a la napolitana Truita de carbassó amb pastanaga i blat de moro logurt natural  <i>Berenar: Fruita i pa de pagès amb oli</i>	Crema de verdures de temporada Pollastre rostit amb xips de patata Fruita de temporada  <i>Berenar: iogurt i cereals</i>	Arròs amb tomàquet Fricandó de vedella Fruita de temporada  <i>Berenar: pa de pagès amb formatge</i>	Sopa d'au amb pasta fina Lluç al forn amb tomàquet i pastanaga Fruita de temporada  <i>Berenar: iogurt i bastonets</i>	Crema de verdures de temporada Llenties estofades amb verdures i arròs Fruita de temporada  <i>Berenar: pa amb tomàquet i formatge fresc</i>
<b>SETMANA 29 de GENER al 2 de FEBRER</b>	Arròs amb tomàquet Truita de formatge i amanida d'enciam i blat de moro logurt natural  <i>Berenar: Fruita i pa de pagès amb oli</i>	Fideus a la cassola Cues de rap amb patates dau Fruita de temporada  <i>Berenar: iogurt i cereals</i>	Crema de verdures de temporada Mandonguilles amb salsa de tomàquet Fruita de temporada  <i>Berenar: pa de pagès amb formatge</i>	Verdura de temporada amb patata Pollastre al forn amb pastanaga i blat de moro Fruita de temporada  <i>Berenar: iogurt i bastonets</i>	Crema de verdures de temporada Cigrons estofats amb verdures Fruita de temporada  <i>Berenar: coca casolana i iogurt</i>

Si Dinem	Podem sopar
Llegums o fècules	Verdures cuites Hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita