



Els plats contenen:

GLUTEN

OU

API

LLET/LACTOSA

PROTEÏNA DE VACA

CARN

SULFITS

LEGUMS/SOJA/TRAMUSSOS

PEIX

FRUITS SECS/CACAUETS/
SÈSAM/MOSTASSA

Gener 2016

Escola del Mar



DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 31	DIVENDRES 1
Festiu	Festiu	Festiu	Festiu	Festiu
DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
Festiu	Festiu	Festiu	Festiu	Festiu
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
ESPIRALS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) 1 2 3 4 CROQUETES DE PERNIL 5 6 7 8 9 10 AMANIDA DE TEMPORADA FRUITA DEL TEMPS	MENESTRA CASOLANA (patata, mongeta verda, pastanaga, pèsols i carbassó) LLUÇ A LA MARINERA 11 14 12 13 ARRÓS INTEGRAL SALTEJAT FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA 15 16 AMANIDA DE TARONGES (enciam, taronges i FRUITA DEL TEMPS	ARRÓS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) DAUETS DE CAÇÓ EN ADOB SUAU 17 19 18 MONGETES VERDES SALTEJADES FRUITA DEL TEMPS	CIGRONS, PATATES I PASTANAGUES BULLIDES AMANIDES AMB OLI D' OLIVA 20 21 BOTIFARRA A LA PLANXA 22 AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I RAVES IOGURT
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES POLLASTRE EN ESCABETX (ceba, pebre vermell, vinagre, alls i lloret) 23 24 CUSCÚS FRUITA DEL TEMPS	LLENTIES ESTOFADES (sofregit de ceba, all, pebrot vermell i tomàquet) 25 DAUS DE TONYINA AMB SALS DE SOJA I SÈSAM (salsa opcional) 26 AMANIDA DE TEMPORADA IOGURT	TALLARINES A L'AMATRICIANA (salsa de tomàquet CASOLANA i gall d'indi fumat) 27 28 29 CANYA DE LLOM A LA PLANXA 30 MONGETES VERDES SALTEJADES FRUITA DEL TEMPS	BROU CASOLÀ AMB GALETS PILOTA DE VEDELLA CASOLANA AL FORN 31 32 33 34 35 36 37 38 40 39 XAMPINYONS SALTEJATS FRUITA DEL TEMPS	ARRÓS CINC DELÍCIES (gall d'indi fumat, blat de moro, truita, pèsols i pastanaga) 41 42 43 44 LLUÇ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) 46 45 VERDURA SALTEJADA (temporada) FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
MONGETA VERDA AMB PATATES BULLIDES BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) 48 47 ARRÓS INTEGRAL SALTEJAT FRUITA DEL TEMPS	RISOTTO DE BOLETS 49 50 51 52 SALSITXES A LA PLANXA 53 CEBA CAMEL·LITZADA FRUITA DEL TEMPS	CANELONS DE CARN GRATINATS 54 55 56 57 CAÇÓ A L' ANDALUSA (fregit amb farina) 58 59 AMANIDA DE TEMPORADA FRUITA DEL TEMPS	BROU CASOLÀ AMB FIDEUS TRUITA DE PERNIL DOLÇ 63 60 61 62 64 65 66 67 XAMPINYONS SALTEJATS FRUITA DEL TEMPS	MONGETES SEQUES ESTOFADES (mongeta, pastanaga i pebrot vermell) 68 PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA 69 CUSCÚS IOGURT

Recomanació Sopars

DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 31	DIVENDRES 1
Festiu	Festiu	Festiu	Festiu	Festiu
DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
Festiu	Festiu	Festiu	Festiu	Festiu
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
SOPA DE POLLASTRE AMB ARRÒS LLUÇ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) FRUITA DEL TEMPS	PASTA AMB PORROS I XAMPINYONS SALSITXES AL FORN AMB SALSA DE TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET, COGOMBRE, PEBROT I OLIVES TRUITA A LA FRANCESA MACEDÒNIA DE FRUITA DE TEMPORADA	MONGETA VERDA AMB PATATES BULLIDES POLLASTRE ARREBOSSAT AMB ESCAROLA AMANIDA IOGURT BEGUT	VICHYSOISE (crema de porros i patates) PIZZA DE PERNIL CUIT, OLIVES I XAMPINYONS FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
BROU CASOLÀ AMB PISTONS CROQUETES DE PERNIL FRUITA DEL TEMPS	ESPIRALS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) HAMBURGUESES DE POLLASTRE A LA PLANXA FRUITA DEL TEMPS	ESPINACS BULLITS AMB PATATES BISTEC DE VEDELLA AMB SALSA DE MOSTASSA BROQUETA DE FRUITA VARIADA	CREMA DE CARBASSA (patata i ceba) LLOBARRO AL FORN AMB RODANXES DE CARBASSÓ IOGURT	MONGETES VERDES SALTEJADES CREP DE PERNIL DOLÇ I FORMATGE HAVARTI AMB ENCIAM FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
SOPA DE POLLASTRE AMB FIDEUS TRUITA DE FORMATGE FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) CRESTES DE TONYINA CUALLADA	MENESTRA DE VERDURES AMB PATATA TIRES DE POLLASTRE AL CURRI MACEDÒNIA DE FRUITA DE TEMPORADA	PASTA AMB PORROS I XAMPINYONS ORADA A LA SAL FRUITA DEL TEMPS	VICHYSOISE (crema de porros i patates) HAMBURGUESES DE VEDELLA A LA PLANXA FRUITA DEL TEMPS

Necessitats Alimentàries Especials

- | | | | | |
|-------------------------|---------------------------------|---------------------------|---|----------------------|
| 1. Pasta sense gluten | 18. Vedella a la planxa | 35. Sense api | 52. Sense api | 69. Lluç a la planxa |
| 2. Pasta sense ou | 19. Caçó a la planxa | 36. Vedella a la planxa | 53. Hamburguesa de peix | |
| 3. Sense formatge | 20. Verdura bullida amb patates | 37. Elaborat sense ou | 54. Pasta s/gluten amb tomàquet i tonyina | |
| 4. Sense formatge | 21. Verdura bullida amb patates | 38. Truita francesa | 55. Canelons d'espínacs | |
| 5. Croquetes s/gluten | 22. Caçó a la planxa | 39. Truita francesa | 56. Pasta amb tomàquet i tonyina | |
| 6. Llom arrebossat | 23. Lluç a la planxa | 40. Vedella a la planxa | 57. Pasta amb tomàquet i tonyina | |
| 7. Croquetes de peix | 24. Pollastre a la planxa | 41. Sense truita | 58. Farina sense gluten | |
| 8. Llom arrebossat | 25. Menestra de verdures | 42. Sense carn | 59. Pollastre a la planxa | |
| 9. Llom arrebossat | 26. Carn a la planxa | 43. Sense carn | 60. Producte s/gluten | |
| 10. Llom a la planxa | 27. Producte s/gluten | 44. Sense pèsols | 61. Sopa de verdures | |
| 11. Lluç a la planxa | 28. Salsa Napolitana | 45. Llom a la planxa | 62. Sopa de verdures | |
| 12. Vedella a la planxa | 29. Salsa Napolitana | 46. Lluç a la planxa | 63. Sense àpi | |
| 13. Lluç a la planxa | 30. Caçó a la planxa | 47. Pollastre a la planxa | 64. Pollastre a la planxa | |
| 14. Lluç a la planxa | 31. Pasta sense gluten | 48. Bacallà a la planxa | 65. Truita francesa | |
| 15. Sense api | 32. Pasta sense ou | 49. Arròs amb xampinyons | 66. Truita francesa | |
| 16. Lluç a la planxa | 33. Sopa de verdures | 50. Arròs amb xampinyons | 67. Truita francesa | |
| 17. Caçó a la planxa | 34. Sopa de verdures | 51. Arròs amb xampinyons | 68. Menestra de verdures | |





- Cada àpat anirà acompanyat d'una ració de pa. Els dimarts i els dijous serà integral.
- Tota la verdura és fresca i de proximitat (excepte la mongeta tendra i els bolets).
- El pollastre és "PIO".
- Totes les llegums són de cultiu ecològic.




"Menú validat per dietistes-nutricionistes col·legiades de IADIN (CAT000659)"



Els plats contenen:

GLUTEN 
OU 
API 


LLET/LACTOSA 
PROTEÏNA DE VACA 
CARN 
SULFITS 

LEGUMS/SOJA/TRAMUSSOS 
PEIX 
FRUITS SECS/CACAUETS/SÈSAM/MOSTASSA 

Febrer 2016

Escola del Mar



DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
<p>ESPIRALS SALTEJATS AMB MONGETA TENDRA, CEBA I BACÓ</p> <p>1 2 3 PIT DE GALL D'INDI A LA PLANXA</p> <p>4 AMANIDA VARIADA FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermel i tomàquet)</p> <p>5 LLUÇ A LA PLANXA</p> <p>6 XAMPINYONS SALTEJATS IOGURT</p>	<p>CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba)</p> <p>LLOM ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat)</p> <p>7 8 9 PATATES FREGIDES FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>SOPA DE PEIX AMB PISTONS</p> <p>10 11 12 13 MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB SALSÀ</p> <p>14 15 16 17 18 JARDINERA FRUITA DEL TEMPS</p>	
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
<p>Festiu</p>	<p>ESPIRALS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana)</p> <p>31 32 33 34 CROQUETES DE PERNIL</p> <p>35 36 37 38 39 40 AMANIDA DE L' HORT (enciam, pebrot vermell i FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>LLENTIES ESTOFADES (sofregit de ceba, all, pebrot vermell i tomàquet)</p> <p>41 CAÇÓ A LA ROMANA (fregit amb farina i ou)</p> <p>42 43 AMANIDA DE TARONGES (enciam, taronges i IOGURT</p>	<p>ARRÒS CINC DELÍCIES (gall d'indi fumat, blat de moro, truita, pèsols i pastanaga)</p> <p>44 45 46 47 POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural)</p> <p>48 49 XAMPINYONS SALTEJATS FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>VICHYSOISE (crema de porros i patates)</p> <p>50 51 LLUÇ A LA MARINERA</p> <p>52 53 54 ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT FRUITA DEL TEMPS</p>
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
<p>TALLARINES A L'AMATRICIANA (salsa de tomàquet CASOLANA amb bacó)</p> <p>56 57 58 BACALLA A LA GALLEGA (al forn, amb ceba i pebre vermell)</p> <p>60 59 DAUS DE PATATES NATURALS BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES</p>	<p>CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA</p> <p>61 PAELLA AMB SALSITXES DE POLLASTRE, SÍPIA I PÈSOLS</p> <p>63 62 64 AMANIDA VARIADA FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>MONGETES SEQUES ESTOFADES (mongeta, pastanaga i pebrot vermell)</p> <p>65 TRUITA DE PERNIL DOLÇ</p> <p>66 67 68 69 MONGETES VERDES SALTEJADES IOGURT</p>	<p>BROU CASOLÀ AMB FIDEUS</p> <p>70 71 72 73 HAMBURGUESES DE VEDELLA A LA PLANXA</p> <p>74 75 AMANIDA DE TEMPORADA FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>TRINXAT DE LA Cerdanya (col i patata saltejada amb cansalada)</p> <p>76 TONYINA AL FORN (amb ceba i tomàquet natural)</p> <p>78 77 CUSCÚS IOGURT</p>
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
<p>BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES</p> <p>CANYA DE LLOM A LA PLANXA</p> <p>79 AMANIDA VARIADA FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS</p> <p>80 SALMÓ AMB SALSÀ SUAU D' OLI, ALLS, LLIMONA I VINAGRE</p> <p>82 81 AMANIDA DE L' HORT (enciam, pebrot vermell i IOGURT</p>	<p>TALLARINES A LA CARBONARA (crema de llet i bacó)</p> <p>83 84 85 86 87 BASTONETS DE POLLASTRE AMB "QUICOS"</p> <p>89 90 91 MONGETES VERDES SALTEJADES FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà)</p> <p>OUS AMB BEIXAMEL</p> <p>92 93 AMANIDA DE TEMPORADA FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>BROU CASOLÀ AMB GALETS</p> <p>94 95 96 97 98 BACALLA AMB SALSÀ DE TOMÀQUET GRATINAT AMB ALL I OLI</p> <p>99 100 101 PATATA BULLIDA FRUITA DEL TEMPS</p>
DILLUNS 29	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
<p>MENESTRA CASOLANA (patata, mongeta verda, pastanaga i carbassó) AMB MAIONESA</p> <p>102 103 LLUÇ A LA MARINERA</p> <p>104 107 105 106 ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>MACARRONS ROSSINI (salsa de tomàquet CASOLANA i beixamel)</p> <p>108 109 110 111 MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB SALSÀ</p> <p>112 113 114 117 115 116 JARDINERA FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>RISOTTO DE BOLETS</p> <p>118 119 120 121 DAUETS DE CAÇÓ EN ADOB SUAU</p> <p>122 124 123 AMANIDA DE TARONGES (enciam, taronges i FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>BROU CASOLÀ AMB FIDEUS</p> <p>125 126 127 128 PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA</p> <p>129 PATATES FREGIDES FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>CIGRONS, PATATES I PASTANAGUES BULLIDES AMANIDES AMB OLI D' OLIVA</p> <p>130 131 LLOM ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat)</p> <p>132 133 134 AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I IOGURT</p>

Recomanació Sopars

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) CROQUETES DE PERNIL FRUITA DEL TEMPS	MONGETA VERDA AMB PATATES BULLIDES BISTEC DE VEDELLA A LA PLANXA FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) LLUÇ A LA PLANXA FRUITA DEL TEMPS	TALLARINES AL PESTO SUAUI (oli d'oliva, alfàbrega, formatge ratllat i picada d'atmetlles) PIT DE GALL D'INDI A LA PIZZAIOLA BROQUETA DE FRUITA VARIADA	GRAELLA DE VERDURES BIQUINI DE PERNIL DOLÇ I FORMATGE IOGURT
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Festiu	CARBASSÓ GRATINAT AMB FORMATGE PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA FRUITA DEL TEMPS	NYOQUIS AMB OLI I ALFÀBREGA TRUITA DE XAMPINYONS FRUITA DEL TEMPS	ESPINACS BULLITS AMB PATATES DAUS DE TONYINA SALTEJATS AMB SALSA DE SOJA MACEDÒNIA DE FRUITA DE TEMPORADA	ESPIRALS AMB SALSA DE FORMATGES HAMBURGUESES DE VEDELLA A LA PLANXA FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
BROU CASOLÀ AMB PISTONS LLONZES DE LLOM AMB MEL FRUITA DEL TEMPS	MONGETES VERDES SALTEJADES CROQUETES DE PERNIL IOGURT BEGUT	AMANIDA DE TOMÀQUET I MOZZARELLA SALMÓ A LES FINES HERBES BROQUETA DE FRUITA VARIADA	ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) OUS FERRATS FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE CARBASSA (patata i ceba) PIZZA DE PERNIL CUIT, OLIVES I XAMPINYONS FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
LLACETS A LA NAPOLITANA BISTEC DE VEDELLA AMB SALSA DE MOSTASSA FRUITA DEL TEMPS	NYOQUIS AMB OLI I ALFÀBREGA TRUITA DE FORMATGE FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) LLUÇ A LA ROMANA (fregit amb farina i ou) FRUITA DEL TEMPS	MONGETA VERDA AMB PATATES BULLIDES ALETES DE POLLASTRE AMB TOMÀQUET AMANIT IOGURT	ESPAGUETIS INTEGRALS AL PESTO SALSITXES A LA PLANXA FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 29	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
ARRÒS TRES DELÍCIES (pastanaga, blat de moro i truita) HAMBURGUESES DE VEDELLA A LA PLANXA IOGURT	CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) PIT DE GALL D'INDI A LA PLANXA FRUITA DEL TEMPS	BLEDES SALTEJADES TRUITA DE PATATA I CEBA AMB RUCA I BLAT DE MORO BROQUETA DE FRUITA VARIADA	MACARRONS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) ORADA A LA SAL FRUITA DEL TEMPS	SOPA DE VERDURES AMB FIDEUS PANNINI DE TONYINA FRUITA DEL TEMPS

Necessitats Alimentàries Especials

1. Producte s/gluten	18. Llom a la planxa	35. Croquetes s/gluten	52. Lluç a la planxa	69. Truita francesa	86. Salsa napolitana	103. Sense maionesa
2. Sense carn	19. Vedella a la planxa	36. Llom arrebossat	53. Vedella a la planxa	70. Producte s/gluten	87. Salsa napolitana	104. Lluç a la planxa
3. Sense carn	20. Sense pèsols	37. Croquetes de peix	54. Lluç a la planxa	71. Sopa de verdures	88. Salsa napolitana	105. Vedella a la planxa
4. Caçó a la planxa	21. Sense apio	38. Llom arrebossat	55. Lluç a la planxa	72. Sopa de verdures	89. Arrebossat s/gluten	106. Lluç a la planxa
5. Verdura bullida amb patates	22. Arròs saltejat amb verdures	39. Llom arrebossat	56. Pasta sense gluten	73. Sense api	90. Arrebossat sense ou	107. Lluç a la planxa
6. Vedella a la planxa	23. Pollastre a la planxa	40. Llom a la planxa	57. Pasta sense ou	74. Hamburguesa de peix	91. Bastonets de lluç	108. Pasta s/gluten napolitana
7. Arrebossat s/gluten	24. Salmó a la planxa	41. Menestra de verdures	58. Salsa Napolitana	75. Hamburguesa de peix	92. Amanida variada	109. Pasta sense ou
8. Arrebossat sense ou	25. Pasta sense gluten	42. Producte s/gluten	59. Pollastre a la planxa	76. Sense porc	93. Amanida variada	110. Macarrons a la napolitana
9. Caçó a la planxa	26. Pasta sense ou	43. Carn arrebossada	60. Bacallà a la planxa	77. Carn a la planxa	94. Pasta sense gluten	111. Macarrons a la napolitana
10. Pasta sense gluten	27. Sense formatge	44. Sense truita	61. Sense api	78. Tonyina a la planxa	95. Pasta sense ou	112. Vedella a la planxa
11. Pasta sense ou	28. Sense formatge	45. Sense carn	62. Paella de carn	79. Caçó a la planxa	96. Sopa de verdures	113. Vedella a la planxa
12. Sopa de verdures	29. Pollastre a la planxa	46. Sense carn	63. Paella de sípia	80. Menestra de verdures	97. Sopa de verdures	114. Mandonguilles de peix
13. Sense api	30. Bacallà a la planxa	47. Sense pèsols	64. Sense pèsols	81. Pollastre a la planxa	98. Sense api	115. Vedella a la planxa
14. Vedella a la planxa	31. Pasta sense gluten	48. Lluç al forn	65. Menestra de verdures	82. Salmó a la planxa	99. Bacallà a la planxa	116. Llom a la planxa
15. Vedella a la planxa	32. Pasta sense ou	49. Pollastre a la planxa	66. Pollastre a la planxa	83. Pasta sense gluten	100. Sense all-i-oli	117. Vedella a la planxa
16. Mandonguilles de peix	33. Sense formatge	50. Sense làctics	67. Truita francesa	84. Pasta sense ou	101. Vedella a la planxa	118. Arròs amb xampinyons
17. Vedella a la planxa	34. Sense formatge	51. Sense làctics	68. Truita francesa	85. Salsa napolitana	102. Sense maionesa	119. Arròs amb xampinyons

- Cada àpat anirà acompanyat d'una ració de pa. Els dimarts i els dijous serà integral.
- Tota la verdura és fresca i de proximitat (excepte la mongeta tendra i els bolets).
- El pollastre és "PIO".
- Totes les llegums són de cultiu ecològic.

EL DIA 5 HI HAURÀ MENÚ ESPECIAL AMB MOTIU DE LA JORNADA DELS COLORS

"Menú validat per dietistes-nutricionistes col·legiades de IADIN (CAT000659)"



Els plats contenen:

GLUTEN
OU
API

LLET/LACTOSA
PROTEÏNA DE VACA
CARN
SULFITS

LEGUMS/SOJA/TRAMUSSOS
PEIX
FRUITS SECS/CACAUETS/
SÈSAM/MOSTASSA

Març 2016

Escola del Mar



DILLUNS 29	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
<p>MENESTRA CASOLANA (patata, mongeta verda, pastanaga i carbassó) AMB MAIONESA</p> <p>1 2 LLUÇ A LA MARINERA</p> <p>3 6 4 5 ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>MACARRONS ROSSINI (salsa de tomàquet CASOLANA i beixamel)</p> <p>7 8 9 10 MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB SALSÀ</p> <p>11 12 13 16 14 15 JARDINERA</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>RISOTTO DE BOLETS</p> <p>17 18 19 20 DAUETS DE CAÇÓ EN ADOB SUAU</p> <p>21 23 22 AMANIDA DE TARONGES (enciam, taronges i</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>BROU CASOLÀ AMB FIDEUS</p> <p>24 25 26 27 PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA</p> <p>28 PATATES FREGIDES</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>CIGRONS, PATATES I PASTANAGUES BULLIDES AMANIDES AMB OLI D' OLIVA</p> <p>29 30 LLOM ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat)</p> <p>31 32 33 AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I</p> <p>IOGURT</p>
DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
<p>MONGETA VERDA AMB PATATES BULLIDES</p> <p>LLUÇ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural)</p> <p>35 34 VERDURA A LA PLANXA/FORN (temporada)</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà)</p> <p>HAMBURGUESES DE VEDELLA A LA PLANXA</p> <p>36 37 CEBA CAMEL·LITZADA</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>CANELONS DE CARN GRATINATS</p> <p>38 39 40 41 42 TRUITA A LA FRANCESA</p> <p>43 AMANIDA DE TEMPORADA</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>BROU CASOLÀ AMB GALETS</p> <p>44 45 46 47 48 CAÇÓ A LA ROMANA (fregit amb farina i ou)</p> <p>49 50 AMANIDA VARIADA</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>MONGETES SEQUES ESTOFADES (mongeta, pastanaga i pebrot vermell)</p> <p>51 POLLASTRE AMB SALSÀ DE LLIMONA</p> <p>52 53 54 ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT</p> <p>IOGURT</p>
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
<p>ESPIRALS SALTEJATS AMB MONGETA TENDRA, CEBÀ I BACÓ</p> <p>55 56 57 SALSITXES A LA PLANXA</p> <p>58 CEBA CAMEL·LITZADA</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermel i tomàquet)</p> <p>59 LLUÇ A LA PLANXA</p> <p>60 AMANIDA VARIADA</p> <p>IOGURT</p>	<p>CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA</p> <p>61 FIDEUÀ MARINERA AMB SÍPIA</p> <p>62 63 66 64 65 ALL I OLI</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>SOPA DE PEIX AMB PISTONS</p> <p>67 68 69 70 POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat)</p> <p>71 72 73 PATATES FREGIDES</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES</p> <p>74 75 AMANIDA VARIADA</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
Festiu				
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 31	DIVENDRES 1
Festiu				

Recomanació Sopars

DILLUNS 29	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
ARRÒS TRES DELÍCIES (pastanaga, blat de moro i truita) HAMBURGUESES DE VEDELLA A LA PLANXA IOGURT	CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) PIT DE GALL D'INDI A LA PLANXA FRUITA DEL TEMPS	BLEDES SALTEJADES TRUITA DE PATATA I CEBA AMB RUCA I BLAT DE MORO BROQUETA DE FRUITA VARIADA	MACARRONS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) ORADA A LA SAL FRUITA DEL TEMPS	SOPA DE VERDURES AMB FIDEUS PANNINI DE TONYINA FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
SOPA DE POLLASTRE AMB FIDEUS TIRES DE POLLASTRE AL CURRI FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) CRESTES DE TONYINA CUALLADA	MENESTRA DE VERDURES AMB PATATA CAÇÓ AMB SALSA DE TARONJA (salsa opcional) MACEDÒNIA DE FRUITA DE TEMPORADA	PASTA AMB PORROS I XAMPINYONS TRUITA DE FORMATGE FRUITA DEL TEMPS	VICHYSOISE (crema de porros i patates) CANYA DE LLOM A LA PLANXA FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
SOPA DE VERDURES AMB FIDEUS PIT DE GALL D'INDI A LA PIZZAIOLA FRUITA DEL TEMPS	MONGETA VERDA AMB PATATES BULLIDES CROQUETES DE PERNIL FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) LLUÇ A LA PLANXA FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) BISTEC DE VEDELLA A LA PLANXA BROQUETA DE FRUITA VARIADA	GRAELLA DE VERDURES BIQUINI DE PERNIL DOLÇ I FORMATGE IOGURT
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
Festiu	Festiu	Festiu	Festiu	Festiu
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 31	DIVENDRES 1
Festiu				

Necessitats Alimentàries Especials

1. Sense maionesa	18. Arròs amb xampinyons	35. Lluç a la planxa	52. Pollastre a la planxa	69. Sopa de verdures	86. Llom a la planxa
2. Sense maionesa	19. Arròs amb xampinyons	36. Hamburguesa de peix	53. Lluç al forn	70. Sense api	87. Caçó a la planxa
3. Lluç a la planxa	20. Sense api	37. Hamburguesa de peix	54. Pollastre a la planxa	71. Arrebossat s/gluten	88. Menestra de verdures
4. Vedella a la planxa	21. Caçó a la planxa	38. Pasta s/gluten amb tomàquet i tonyina	55. Producte s/gluten	72. Arrebossat sense ou	89. Hamburguesa de peix
5. Lluç a la planxa	22. Vedella a la planxa	39. Pasta sense ou	56. Sense carn	73. Lluç arrebossat	90. Sense pèsols
6. Lluç a la planxa	23. Caçó a la planxa	40. Canelons d'espínacs	57. Sense carn	74. Pollastre a la planxa	91. Sense apio
7. Pasta s/gluten napolitana	24. Producte s/gluten	41. Pasta amb tomàquet i tonyina	58. Hamburguesa de peix	75. Bacallà a la planxa	92. Arròs saltejat amb verdures
8. Pasta sense ou	25. Sopa de verdures	42. Pasta amb tomàquet i tonyina	59. Verdura bullida amb patates	76. Pasta sense gluten	93. Pollastre a la planxa
9. Macarrons a la napolitana	26. Sopa de verdures	43. Pollastre a la planxa	60. Vedella a la planxa	77. Pasta sense ou	94. Salmó a la planxa
10. Macarrons a la napolitana	27. Sense àpi	44. Pasta sense gluten	61. Sense api	78. Sense formatge	
11. Vedella a la planxa	28. Lluç a la planxa	45. Pasta sense ou	62. Fideus sense gluten	79. Sense formatge	
12. Vedella a la planxa	29. Verdura bullida amb patates	46. Sopa de verdures	63. Pasta sense ou	80. Croquetes s/gluten	
13. Mandonguilles de peix	30. Verdura bullida amb patates	47. Sopa de verdures	64. Llom a la planxa	81. Llom arrebossat	
14. Vedella a la planxa	31. Arrebossat s/gluten	48. Sense api	65. Sense api	82. Croquetes de peix	
15. Llom a la planxa	32. Arrebossat sense ou	49. Producte s/gluten	66. Cuiinat sense vi	83. Llom arrebossat	
16. Vedella a la planxa	33. Caçó a la planxa	50. Carn arrebossada	67. Pasta sense gluten	84. Llom arrebossat	
17. Arròs amb xampinyons	34. Llom a la planxa	51. Menestra de verdures	68. Pasta sense ou	85. Llom a la planxa	

- Cada àpat anirà acompanyat d'una ració de pa. Els dimarts i els dijous serà integral.
- Tota la verdura és fresca i de proximitat (excepte la mongeta tendra i els bolets).
- El pollastre és "PIO".
- Totes les llegums són de cultiu ecològic.

"Menú validat per dietistes-nutricionistes col·legiades de IADIN (CAT000659)"