

PROGRAMACIÓ DE MENÚS
 CORRESPONENT AL MES DE FEBRER DEL 2012

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1	2	3
		Brou de carn amb pasta Hamburgueses al forn amb sofregit de tomàquet natural fruita	Mongeta verda amb patates Lasanya amb formatge gratinat fruita	Arròs tres delícies "pernil dolç,pèsols,truita" Pit de pollastre fungi "al forn amb xampinyons" enciam,tomàquet llombarda, olives iogurt
6	7	8	9	10
Crema de carbassó Ous amb beixamel enciam,tomàquet llombarda,pastanaga olives fruita	Sopa de rap i lluç amb arròs Pernilets de pollastre al forn amb enciam fruita	Llenties casolanes "sofregit de verdures" Tall rodó de gall dindi rostit amb patates dau fruita	Macarrons amb salsa carbonara "llet,xampinyons i bacó " Tall de perca al forn amb ceba i pastanaga fruita	Puré de patates i carbassa "llet i margarina" Botifarres amb salsa de tomàquet iogurt
13	14	15	16	17
Arròs campero "amb salsitxes" Pit de pollastre a la planxa enciam,tomàquet llombarda,pastanaga olives fruita	Escudella "mongeta, patates i col" Daus de vedella rostida amb patates fruita	Pèsols amb bacó Mandonguilles a la jardineria (pèsols Patates,pastanaga) fruita	DIJOUS GRAS Crema de llegums "mongetes i cigrons" Truita de patates enciam, tomàquet, olives fruita	Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge Delícies de lluç enciam,tomàquet llombarda, olives iogurt
20	21	22	23	24
FESTA	FESTA	Arròs amb tomàquet Escalopa de llom enciam,tomàquet, cogombre fruita	Llenties Casolanes guisades amb arròs Salsitxes al forn amb ceba i pebrot fruita	Patates guisades amb sofregit de verdures Anelles de calamars a la planxa, amanida flan de vainilla
27	28	29		
Crema de carbassó amb rostes Botifarres amb seques, all i julivert fruita	Brou de lluç i rap amb arròs lasanya gratinada fruita	Cigrons amb espinacs Nuggets de pollastre enciam,tomàquet llombarda,pastanaga olives, fruita		

LES NOSTRE RECOMANACIONS PER ESMORZAR

El menú del petit

SERVEI DE GESTIÓ DE MENJADORS ESCOLARS



“Jo no tinc gana al matí.”

Esmorzar és un hàbit. Comença a poc a poc i ja veuràs com en poc temps esmorzaràs de valent!

“Però no tinc temps de preparar-lo.”

El dia abans et pots deixar l'esmorzar preparat, o bé pots trobar productes que no cal ni preparar (cereals, pa de pagès, fruita, etc.).

“Jo ja esmorzo a l'escola.”

Necessitaràs energia a primera hora del matí, abans del pati. A més, si esmorzes molt a l'escola, no tindràs gana per dinar.

Receptes d'esmorzar

El tradicional
Pa de pagès amb oli d'oliva i una mica de pernil o formatge + rodanxes de taronja + un got de llet

El calentó
Bol de llet amb galetes maria ben esmicolades + un plàtan

El ràpid
Iogurt amb cereals i trossos de fruita (maduixes, potser pera?)

El dolç
Poma a talls + una llesca de pa amb mantega i amb cacau en pols per sobre + un got de llet

El líquid
Un batut de iogurt i fruita (maduixes, plàtan, etc.)

El creatiu
Fes la combinació que vulguis amb tots els ingredients de les altres receptes..., amb moderació, és clar.

