

# MENÚ GENER 2017

Menús controlats per dietista-nutricionista col·legiada CAT/00660

escolacoloniaquell

e-mail: [ampaccoloniaquell@hotmail.com](mailto:ampaccoloniaquell@hotmail.com)  
web: <http://ampacoloniaquell.wordpress.com>

## ESCOLA COLONIA GÜELL

	Del 9 al 13 de gener	Del 16 al 20 de gener	Del 23 al 27 de gener	30 i 31 de gener
<b>DILLUNS</b>	SOPA DE PASTA VARETES DE LLUÇ Amanida d'enciam i olives Pa i fruita del temps Arròs amb bolets / Truita de pernil	SOPA DE FIDEUS BOTIFARRA DE PAGÈS amb carbassó arrebossat Pa i fruita del temps Arròs tres delícies / Llenguado al forn	MACARRONS A LA BOLONYESA (salsa de tomàquet amb carn de porc i vedella) PEIX AL FORN AMB SALSÀ VERDA (carbassó, porro, patata i ceba) Pa i fruita del temps Coliflor gratinada / Hamburguesa de vegetal	PATATA I MONGETA TENDRA SALSITXES DE POLLASTRE Amanida d'enciam i olives Pa i fruita del temps Tallarines amb carxofes / Broquetes de sípia
<b>DIMARTS</b>	VERDURA TRICOLOR SALTEJADA AMB BACON (mongeta tendra, ceba, albergínia, pastanaga i patata) LLOM AMB SALSÀ (ceba i xampinyons) Pa i fruita del temps Pèsols saltats / Broquetes de gall dindi	VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA POLLASTRE DE CORRAL A LA LLIMONA amb amanida d'enciam Pa i fruita del temps Macarrons gratinats / Hamburguesa vegetal	MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB VERDURES GALL DINDI AL FORN Amanida d'enciam i pastanaga Pa i fruita del temps Sopa juliana / Llibrets de llom	CIGRONS SALTEJATS AMB PERNIL LLUÇ AL FORN Amanida d'enciam i blat de moro Pa i fruita del temps Arròs amb verdures / Ous farcits
<b>DIMECRES</b>	FIDEUS A LA CASSOLA (fideus ecològics, ceba, musclos, gambetes i brou de peix) PERNILETS DE POLLASTRE GUIATS Amanida d'enciam i pastanaga Pa i fruita del temps Crema de carbassó / Rap a la planxa	CIGRONS ESTOFATS TRUITA DE CARBASSÓ amb tomàquet al forn Pa i fruita del temps Puré de patata / Lluç a la marinera	CREMA DE VERDURES TRUITA DE PATATA amb tomàquet amanit Pa i fruita del temps Lassanya de verdures / Lluç a la planxa	
<b>DIDJOUS</b>	LLENTIES ESTOFADES OUS AMB BEIXAMEL Pa i fruita del temps Escalivada amb patata al caliu / Brandada de bacallà	ARRÒS A LA CASSOLA (arròs ecològic, ceba, sípia, gambetes i musclos) CROQUETES DE POLLASTRE Amanida de pastanaga Pa i fruita del temps Crema de xampinyons / Truita d'espínacs	PATATES GUISADES AMB VERDURES VEDELLA EN SALSÀ (pastanaga, ceba i tomàquet) Pa i fruita del temps Quinoa amb carbassa / Remenat d'ou amb bolets	
<b>DIVENDRES</b>	ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET I TONYINA ESTOFAT DE VEDELLA amb bolets Pa i iogurt Pèsols saltats / Truita de xampinyó i ceba	ESPAGUETIS A LA CARBONARA LLUÇ AL FORN Enciam i tomàquet Pa i iogurt Arròs amb pollastre, espàrrecs i bolets	ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET CASOLANA POLLASTRE CASOLÀ ARREBOSSAT Amanida de pastanaga i blat de moro Pa i natilles Cigrons saltats / Sardines al forn	



Les fruites que posarem són les de temporada.  
Els peixos que oferim són exclusivament: salmó, lluç i bacallà.  
S'utilitza oli d'oliva ecològic per amanir.  
Els aliments ecològics són: arròs, llegums i pasta.  
El pollastre és de corral.  
El dia indicat amb color taronja correspon al menú escollit com a preferit pels alumnes.

Plats recomanats per al sopar

