

MENÚ MARÇ 2017

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



ESCOLA COLONIA GÜELL

	De l'1 al 3 de març	Del 6 al 10 de març	Del 13 al 17 de març	Del 20 al 24 de març	Del 27 al 31 de març
DILLUNS		ARRÓS SALTEJAT AMB VERDURES GALL DINDI AL FORN Amanida d'enciam i pastanaga Pa i fruita del temps Sopa juliana / Truita a la francesa	MACARRONS AMB TOMÀQUET SALMÓ AL FORN Amanida d'enciam i olives Pa i fruita del temps Sopa de verdures / Gall dindi a la planxa	CREMA DE CARBASSÓ CROQUETES DE POLLASTRE Amanida d'enciam i pastanaga Pa i fruita del temps Macarrons gratinats / Llenguado al forn	SOPA DE PASTA VARETES DE LLUÇ Amanida d'enciam i olives Pa i fruita del temps Arròs amb bolets / Truita de pernil
DIMARTS		CREMA DE CARBASSA MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB SALSA i daus de patata Pa i fruita del temps Macarrons gratinats / Croquetes vegetals	MONGETA TENDRA AMB PATATA OUS AMB BEIXAMEL Pa i fruita del temps Arròs tres delícies / Rap a la planxa	ARRÓS SALTEJAT AMB VERDURES BACALLÀ AL FORN Enciam i tomàquet Pa i fruita del temps Pèsols saltejats / Hamburguesa vegetal	VERDURA SALTEJADA AMB BACON (mongeta tendra, ceba, albergínia, pastanaga i patata) LLOM AMB SALSA (ceba i xampinyons) Pa i fruita del temps Crema de llegums / Broquetes de gall dindi
DIMECRES	CIGRONS ESTOFATS PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN Amanida d'enciam i pastanaga Pa i fruita del temps Coliflor gratinada / Hamburguesa vegetal	MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB VERDURES TRUITA DE XAMPINYONS Amanida d'enciam i tomàquet Pa i fruita del temps Quinoa amb carbassa / Pollastre al forn	LLENTIES ESTOFADES SALSITXES DE PORC Amanida d'enciam i blat de moro Pa i fruita del temps Crema de verdures / Tonyina al forn	SOPA DE FIDEUS TRUITA DE PATATA Amanida d'enciam i pastanaga Pa i fruita del temps Puré de carbassa / Salmó amb tomàquet	FIDEUS A LA CASSOLA (fideus ecològics, ceba, musclos, gambetes i brou de peix) PERNILETS DE POLLASTRE GUISATS Amanida d'enciam i pastanaga Pa i fruita del temps Carbassó al vapor / Rap a la planxa
DIJOUS	MONGETA TENDRA AMB PATATA TRUITA DE CARBASSÓ Amanida d'enciam i olives Pa i fruita del temps Pasta amb verdura / Sardines al forn	ESPAGUETIS A LA CARBONARA LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ amb carbassó a la planxa Pa i fruita del temps Crema de pastanaga / Llom a la planxa	SOPA DE PASTA LLOM AMB SALSA i daus de patata Pa i fruita del temps Hummus amb pa / Remenat d'ou i xampinyons	CIGRONS SALTEJATS AMB PERNIL HAMBURGUESA DE VEDELLA amb tomàquet amanit Pa i fruita del temps Sopa de pasta / Truita d'espínacs	LLENTIES ESTOFADES OUS AMB BEIXAMEL Pa i fruita del temps Escalivada amb patata al caliu / Salsitxes
DIVENDRES	SOPA DE PASTA BACALLÀ AL FORN AMB SALSA VERDA (carbassó, porro i ceba) Pa i iogurt Mongetes saltejades / Remenat de xampinyó i ceba	TRICOLOR DE VERDURES POLLASTRE DE CORRAL A LA LLIMONA amb amanida d'enciam Pa i iogurt de sabors Lassanya de verdures / Lluç a la planxa	ARRÓS AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA POLLASTRE CASOLÀ ARREBOSSAT Amanida de pastanaga i blat de moro Pa i natilles Amanida / Pizza casolana	TRINXAT DE COL I PATATA GALL DINDI AMB SALSA amb xampinyons Pa i iogurt Cuscús amb verdures i tonyina	ARRÓS A LA CASSOLA (arròs ecològic, ceba, sípia, gambetes i musclos) ESTOFAT DE VEDELLA amb bolets Pa i iogurt Amanida de pasta / Seitons fregits



Teno

Cuina i lleure de proximitat

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.
Telèfon de menjador: 622.741.134 (Mònica) Email: menjadorcg@gmail.com

Plats recomanats per al sopar



Segueix-nos!!