

MARÇ 2024

ESCOLA FONT D'EN FARGAS

S O P A R	DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
	Llenties guisades amb verdures Ous durs al forn amb beixamel Fruita	Crema de pastanaga Daus de gall dindi rostits amb amanid Fruita	Espirals amb verdures Salsitxes de porc al forn amb amanida Fruita	DIA MUNDIAL DELS CEREALS Arròs amb tomàquet Filet de lluç arrebossat amb pastanaga ratllada iogurt natural s/sucre	Verdura del temps Mongetes seques guisades amb verdures Fruita
	CEREAL+PEIX LÀCTIC	HORTALISSA+PROTEÏNA VEGETAL FRUITA	VERDURA+LLEGUM FRUITA	PASTA+CARN MAGRA FRUITA	FÈCULA+OU FRUITA
S O P A R	DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
	Llenties guisades amb verdures Calamars a l'andalusa amb amanida Fruita	Espaguetis integrals amb salsa de carbassa Truita de patata amb amanida Batut de fruita natural	Minestra de verdura Mongetes seques guisades amb cuscús Fruita	Sopa de peix amb arròs Pollastre estofat amb amanida Fruita	Crema de verdura Fideuà amb all i oli Fruita
	VERDURA+CARN VERMELLA FRUITA	CEREAL+PEIX FRUITA	PASTA+CARN MAGRA FRUITA	VERDURA+PROTEÏNA VEGETAL FRUITA	VERDURA+OU LÀCTIC
S O P A R	DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
	Arròs integral amb tomàquet Pernilets de pollastre a la taronja amb amanida Fruita	Crema de verdura amb crostons Espirals amb bolonyesa vegetal Fruita	Cigrons guisats amb verdures Truita paisana amb amanida Fruita	Sopa de pollastre Filet de maira arrebossat amb amanida Fruita	Espaguetis a la napolitana Hamburguesa de vedella al forn amb patates fregides iogurt natural s/sucre
	LLEGUM+PEIX FRUITA	HORTALISSA+CARN MAGRA LÀCTIC	VERDURA+PEIX FRUITA	CEREAL+LLEGUM FRUITA	VERDURA+PROTEÏNA VEGETAL FRUITA

Són productes ecològics certificats, de proximitat i temporada: Totes les verdures, hortalisses, fruites, vedella, porc (excepte els llibrets), iogurt, tomàquet conserva, pasta, arròs, farina, llentia, cigró, cuscús, sucre, llet, oli d'oliva verge extra, oli de gira-sol alt oleic i sal. **Aquest mes gaudirem de ravenet, pastanaga, bròquil.** A les amanides afegirem pipes de carbassa i pipes de gira-sol. La varietat del peix de proximitat (mediterrània) serà: Maira, gallineta o sardina. El iogurt es sense sucre i a doll (format gran). 1 cop al mes pasta i arròs integral ecològic. 2 cops a la setmana pa integral. Proteïna vegetal als segons plats. Inclou el pa diari.

Aquest menú ha estat supervisat pel Departament de Nutrició i Bromatologia de Laboratoris Miralles. Responsable Tècnic: Pere Miralles i Curto. Llicenciat en Farmàcia i en Ciència i Tecnologia dels Aliments. N° de col·legiat 7255.

