

MARÇ 2024

ESCOLA FONT D'EN FARGAS

OVOLACTOVEGETARIÀ AMB PEIX

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 tofu rostits amb amanid Fruita	Espirals amb verdures Trita de patata amb amanida Fruita	DIA MUNDIAL DELS CEREALS Arròs amb tomàquet Filet de lluç arrebossat amb pastanaga ratllada logurt natural s/sucre	Verdura del temps Mongetes seques guisades amb verdures Fruita
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 Trita de patata amb amanida Batut de fruita natural	Minestra de verdura Mongetes seques guisades amb cuscús Fruita	Sopa de peix amb arròs Trita de formatge amb amanida Fruita	Crema de verdura Fideuà amb all i oli Fruita
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
Arròs integral amb tomàquet Trita de patata amb amanida Fruita	Crema de verdura amb crostons Espirals amb bolonyesa vegetal Fruita	Cigrons guisats amb verdures Trita paisana amb amanida Fruita	Sopa de brou vegetal Filet de maira arrebossat amb amanida Fruita	Espaguetis a la napolitana Hamburguesa vegetal al forn amb patates fregides logurt natural s/sucre

Són productes ecològics certificats, de proximitat i temporada: Totes les verdures, hortalisses, fruites, vedella, porc (excepte els llibrets), iogurt, tomàquet conserva, pasta, arròs, farina, lletia, 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.

