


# ESCOLA LES ACÀCIES

## MARÇ 2023

### MENÚ BAIX EN GREIX

	DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
	TRINXAT DE COL I PATATA (SENSE CARN) PERNILETS DE POLLASTRE ROSTITS AMB CEBA I XAMPINYONS IOGURT <b>DESCREMAT</b>	CREMA DE LLEGUMS <b>PEIX A LA PLANXA AMB VERDURES</b> FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES ECOLÒGIQUES <b>LLOM PLANXA</b> AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS 
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9
CREMA DE CARBASSA <b>SENSE CROSTONS</b> FIDEUÀ MARINERA FRUITA DEL TEMPS	SOPA <b>VEGETAL</b> TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM FRUITA DEL TEMPS	MINISTRA DE VERDURES CASOLANA I PÈSOLS <b>LLOM PLANXA</b> AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET IOGURT <b>DESCREMAT</b>	ARRÒS ECOLÒGIC AMB TOMÀQUET CASOLÀ ALETES DE POLLASTRE ABODADES AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS 
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16
ARRÒS AMB VERDURES DE TEMPORADA ECOLÒGIC <b>PEIX PLANXA</b> AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS 	CIGRONS <b>ESTOFATS AMB VERDURES</b> TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	<b>GASTRONOMIA DE JAPÓ</b> FIDEUS "YAKISOBA" (ceba, pastanaga, carbassó i salsa de soja) <b>POLLASTRE "YAKITORI"</b> IOGURT <b>DESCREMAT</b>	PURÉ DE CARBASSÓ <b>CARN PLANXA AMB AMANIDA</b> FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23
<b>DIA MUNDIAL DE LA FELICITAT</b> ESPAGUETIS <b>AMB TOMÀQUET I FORMATGE</b> TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I PIPES DE GIRA-SOL FRUITA DEL TEMPS	MONGETES BLANQUES ESTOFADES AMB VERDURES ECOLÒGIQUES  <b>HAMBURGUESA D'AU</b> A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS TRES DELICIES (SENSE CARN) SUQUET DE <b>PEIX FRESC</b> <b>SEGONS MERCAT</b> IOGURT <b>DESCREMAT</b>	MONGETA TENDRA AMB PATATA POLLASTRE <b>AL FORN</b> AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMERES 29	DIJOUS 30
LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES OUS REMENATS AMB AMANIDA D'ENCIAM I POMA FRUITA DEL TEMPS	LLESQUES DE PATATA AMB VERDURETES ECOLÒGIQUES GRATINADES SALSITXES D'AU A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS 	MACARRONS ECOLÒGICS AL PESTO  TONYINA EN SALSINA DE VERDURES FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS SALTAT AL CURRI CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS
DIVENDRES 10	DIVENDRES 17	DIVENDRES 24	DIVENDRES 31
LLENTIES ECOLÒGIQUES ESTOFADES AMB PASTANAGA LLUÇ AL FORN AMB PATATES FRUITA DEL TEMPS 	<b>FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ</b>	SOPA D'AU AMB PASTA ECOLÒGICA  <b>LLOM A LA PLANXA</b> AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE VERDURES I PÈSOLS PIZZA CASOLANA (SENSE CARN) IOGURT <b>DESCREMAT</b>

Les fruites del temps són: maduixes, poma, pera, plàtan, taronja,...

Es servirà pa integral.

Ús d'oli d'oliva per cuinar i oli d'oliva verge per amanir.

Oli de gira-sol alt oleic per fregir.

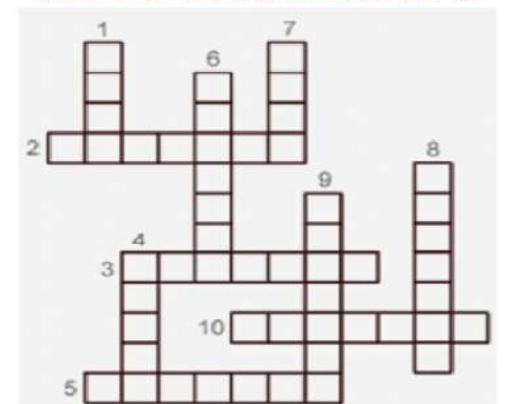
Ús de sal iodada per cuinar.

Carn i Pollastre produïts a Catalunya 100%

Peix provinent de les llotges catalanes, varietats segons mercat: sorell, brètola, sardina, seitó, canana, verat...

Menús elaborats pel departament de Dietètica i Nutrició.

## MOTS ENCREUATS



8 Dia Internacional de la Dona 

20 Dia Internacional de la Felicitat



@comacasa.menjadorscolars

www.comacasamenjadors.cat