

ESCOLA LES ACÀCIES

MARÇ 2023

MENÚ SENSE OU

		DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
		TRINXAT DE COL I PATATA PERNILETS DE POLLASTRE ROSTITS AMB CEBA I XAMPINYONS FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE LLEGUMS "PASTIS DE PATATA AMB VERDURETES GRATINADES (S/OU) IOGURT	ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES ESCALOPA CASOLANA DE LLOM SENSE OU AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONS SENSE OU O SENSE CROSTONS FIDEUÀ SENSE OU MARINERA FRUITA DEL TEMPS	SOPA DE L'ÀVIA SENSE OU "TRUITA VEGANA DE PATATA AMB FARINA DE CIGRÓ" I AMANIDA D'ENCIAM FRUITA DEL TEMPS	MINISTRA DE VERDURES CASOLANA I PÈSOLS BOTIFARRA DE PAGÈS AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS AMB TOMÀQUET CASOLÀ ALES DE POLLASTRE ADOBADES AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES IOGURT	LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA LLUÇ AL FORN AMB PATATES FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
ARRÒS AMB VERDURES DE TEMPORADA PEIX ARREBOSSAT CASOLÀ SENSE OU AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	CIGRONS A LA RIOJANA "TRUITA VEGANA DE CARBASSÓ I FARINA DE CIGRÓ" AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	GASTRONOMIA DE JAPÓ FIDEUS SENSE OU "YAKISOBA" (ceba, pastanaga, carbassó i salsa de soja) POLLASTRE "YAKITORI" TORRADES SENSE OU	PURÉ DE CARBASSÓ (SENSE FORMATGE) CARN PLANXA AMB ENCIAM FRUITA DEL TEMPS	FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
DIA MUNDIAL DE LA FELICITAT ESPAGUETIS SENSE OU AMB SALSAS BOLONYESA (SENSE FORMATGE) "TRUITA VEGANA AMB FARINA DE CIGRÓ I VERDURES" I ENCIAM I PIPES DE GIRA-SOL FRUITA DEL TEMPS	MONGETES BLANQUES ESTOFADES AMB VERDURES HAMBURGUESA SENSE OU A LA PLANXA AMB AMANDIA D'ENCIAM FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS TRES DELÍCIES (NO OU) SUQUET DE PEIX FRESC SEGONS MERCAT FRUITA DEL TEMPS	MONGETA TENDRA AMB PATATA POLLASTRE AMB SALSETA I AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA IOGURT	SOPA D'AU AMB PASTA SENSE OU LLOM AMB SUAU SALSETA I AMANIDA FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMERES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 31
LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES "TRUITA VEGANA AMB FARINA DE CIGRÓ" AMB AMANIDA D'ENCIAM I POMA FRUITA DEL TEMPS	LLESQUES DE PATATA AMB VERDURETES (SENSE LLET NI FORMATGE) SALSITXES D'AU A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	MACARRONS SENSE OU AMB OLI I ALFÀBREGA (SENSE FORMATGE) TONYINA EN SALSAS FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS SALTAT AL CURRI CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE VERDURES I PÈSOLS PIZZA CASOLANA (SENSE FORMATGE) POSTRE ESPECIAL S/OU O IOGURT

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.

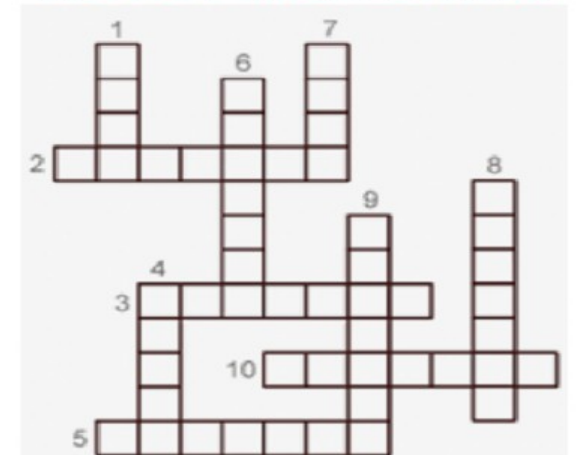
Ús de sal iodada per cuinar.

Carn i Pollastre produïts a Catalunya 100%

Peix provinent de les llotges catalanes, varietats segons mercat: sorell, bròtola, 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

Un cop al mes, postre casolà



@comacasa.menjadorscolars

www.comacasamenjadors.cat