

ESCOLA LES ACÀCIES

MARÇ 2023

MENÚ SENSE PLV

DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
CREMA DE CARBASSA (SENSE LLET) AMB CROSTONS SENSE LLET O SENSE CROSTONS FIDEUÀ MARINERA FRUITA DEL TEMPS	SOPA DE L'ÀVIA (NO VEDELLA) TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM FRUITA DEL TEMPS	MINISTRA DE VERDURES CASOLANA I PÈSOLS BOTIFARRA DE PORC AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS AMB TOMÀQUET CASOLÀ ALETES DE POLLASTRE ADOBADES SENSE LLET AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES IOGURT DE SOIA	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 AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES DE L'HORT TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	GASTRONOMIA DE JAPÓ FIDEUS "YAKISOBA" (ceba, pastanaga, carbassó i salsa de soja) POLLASTRE "YAKITORI" TORRADES CASOLANES SENSE LLET	PURÉ DE CARBASSÓ (SENSE LLET NI FORMATGE) CARN PLANXA AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
DIA MUNDIAL DE LA FELICITAT ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I ORENGA TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I PIPES DE GIRA-SOL FRUITA DEL TEMPS	MONGETES BLANQUES ESTOFADES AMB VERDURES HAMBURGUESA D'AU SENSE LLET A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS TRES DELÍCIES (PERNIL SENSE LLET) SUQUET DE PEIX FRESC SEGONS MERCAT FRUITA DEL TEMPS	MONGETA TENDRA AMB PATATA POLLASTRE AMB SALSETA I AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA IOGURT DE SOIA	SOPA D'AU AMB PASTA LLOM AMB SUAU SALSETA I AMANIDA FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMERES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 31
LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES OUS REMENATS 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 AMB OLI I ALFÀBREGA (SENSE FORMATGE) TONYINA EN SALSA FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS DE PRIMAVERA AMB VERDURES DE TEMPORADA CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE VERDURES (SENSE LLET) PIZZA (MASSA SENSE GLUTEN NI LLET) CASOLANA (SENSE FORMATGE) POSTRE ESPECIAL S/LLET O IOGURT DE SOIA

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.

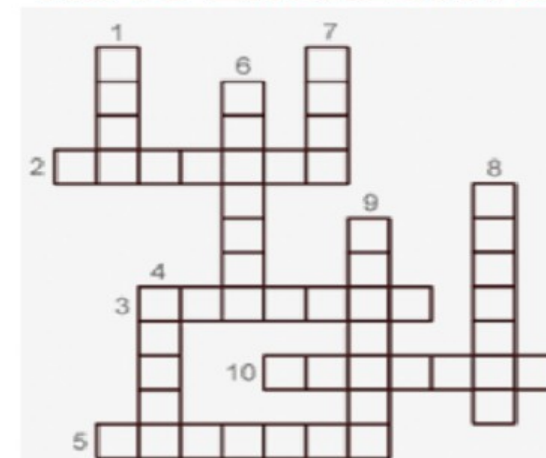
Ús de sal iodada per cuinar.

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