




ESCOLA LA FLORESTA

MENÚ SALUDABLE

MARÇ 2019

DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
Llenties guisades amb verdures Filet de lluç al forn amb amanida Fruita	Crema de bròquil,ceba,patata i porro Daus de vedella eco rostits amb peres i pasta saltada Fruita	Cigrons guisats amb cuscús Hamburguesa vegetal al forn amb amanida Fruita	Espaguetis amb carbassa bacó i formatge ratllat Truita de patata amb amanida Fruita	Arròs amb tomàquet Pernilets de pollastre rostits amb amanida logurt natural de granja
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
	Mongetes seques guisades amb verdures Ous durs amb pastanaga ratllada Fruita	Verdura del temps Escalopa de gall dindi amb amanida Fruita	<u>JORNADA XINESA</u> Tallarines amb pollastre i verduretes Carn de porc agredolça amb xampinyons Flam xinès 	Arròs tres delícies Peix fresc i de proximitat amb Amanida Fruita
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
Arròs amb tomàquet Truita de formatge amanida Fruita	Cigrons guisats amb verdures Estofat de gall dindi amb puré de patata natural Fruita	Sopa de fideus Llom de bacallà arrebossat amb amanida Fruita	Crema de verdura amb crostons Llenties guisades amb arròs amanida Fruita	<u>MENÚ TRIAT PELS NEN/ES</u> Lasanya amb xips de verdures casolanes Pastís de xocolata 
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
Mongetes seques guisades amb verdures Filet de palometa amb salsa de tomàquet i arròs saltat Fruita	Minestra de verdura Macarrons amb tofu Amanida Fruita	Sopa de peix d'arròs Hamburguesa de vedella eco amb formatge i amanida logurt natural	Patates guisades amb verdures Truita d'espàrrecs amb pasta-naga ratllada Fruita	Tortellini amb tomàquet Peix fresc i de proximitat amb amanida Fruita

*INCLOU EL PA DIARI



Són ecològics certificats les verdures, les hortalisses, les fruites, la pasta, el llegum, la farina, la vedella dos cops al mes, la sal.
El peix fresc es de proximitat. El tipus de peix no es pot confirmar fins un dia abans.

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. Nº de col·legiat 7255.