

DILLUNS 28 FEBRER	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
FESTA	Llenties guisades amb verdures Filet de sorell arrebossat amb amanida Fruita	Verdura del temps Hamburguesa de pollastre al forn amb pastanaga ratllada Fruita	Sopa de peix amb arròs integral Ous durs amb beixamel i amanida logurt natural sense sucre	Crema de carbassa i formatge Fideus a la cassola s/p Fruita
DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
Mongetes seques guisades amb verdures Truita d'espínacs amb amanida Fruita	Espirals integrals amb salsa de xampinyons Daus de gall dindi rostits amb amanida Fruita	Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsol) Estofat de vedella amb xips de verdura naturals Batut de fruita natural	Verdura del temps Espaguetis de llenties a la napolitana Fruita	Patates guisades amb verdures Peix fresc i de proximitat amb amanida Fruita
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
Llenties guisades amb verdures Escalopa de gall dindi amb amanida Fruita	Arròs amb tomàquet Truita de patata amb amanida Fruita	Crema de verdura amb crostons Pollastre al forn amb mongetes seques Fruita	Sopa de pollastre amb galets Filet de fogoner al forn amb amanida logurt natural sense sucre	Verdura del temps Cigrons guisats amb verdures Fruita
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
Llenties guisades amb verdures Filet de lluç al forn amb pastanaga ratllada Fruita	Macarrons integrals amb salsa de porros Hamburguesa de vedella al forn amb amanida Fruita	Minestra de verdura Cigrons guisats amb cuscús Fruita	Arròs amb verduretes Pit de pollastre amb salsa de formatge Fruita	Crema de mongeta seca i pastanaga Ous durs amb tomàquet i amanida Batut de fruita natural
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 31	DIVENDRES 1
Espaguetis amb tomàquet i formatge ratllat Filet d'abadejo al forn amb amanida Fruita	Arrò integral amb tomàquet Pernilets de pollastre a l'allet amb amanida logurt natural sense sucre	Cigrons guisats amb verdures Truita paisana amb pastanaga ratllada Fruita	Crema de carbassa i taronja Espirals amb tomàquet i tofu Fruita	Mongetes seques Gall dindi al forn amb tomàquet Fruita

MENJADORS escolars

+sana +sostenible

El servei de menjador està adherit al projecte Menjadors més sans i sostenibles, una iniciativa de l'Agència de Salut Pública, que promou una alimentació infantil més equilibrada, saludable i sostenible. Oferim menús escolars amb menys proteïna animal i més fruita, verdura i llegums. Fem de la nostra escola un entorn més sa i sostenible!

Són productes ecològics certificats, de proximitat i temporada: Totes les verdures, hortalisses, fruites, vedella, porc (excepte els llibrets), iogurt, tomàquet conserva, pasta, arròs, farina, llet, lletia, cigró, sucre, llet, oli d'oliva verge extra, oli de gira-sol alt oleic i sal. **Aquest mes gaudirem de** espínac, pastanaga, poma, pera. La varietat de peix fresc serà segons mercat: Maira, lluç... El iogurt és sense sucre i a doll (format gran) 2 cops al mes de 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. No de col·legiat 7255.

ESCOLA FONT D'EN FARGAS

SENSE PORC

MARÇ 2022