

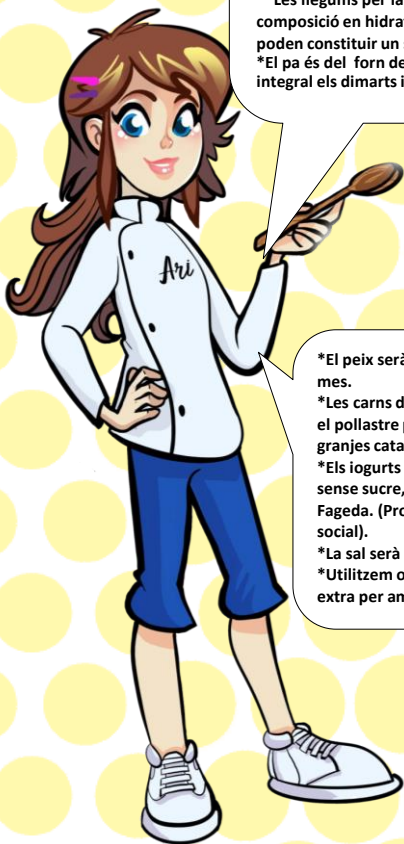


ESCOLA EL CARLIT-FEBRER 2021

Als nostres menús:

- *La fruita és variada i de temporada.
- *La verdura és de temporada.
- *La pasta és de proximitat, i s'alterna integral.
- *L'arròs és del Delta de l'Ebre.
- *Les llegums són de proximitat.
- **Les llegums per la seva composició en hidrats i proteïnes poden constituir un segon plat.
- *El pa és del forn del barri i és integral els dimarts i dijous.


- *El peix serà fresc 2 cops al mes.
- *Les carns de porc, vedella el pollastre procedeixen de granjes catalanes.
- *Els iogurts són naturals sense sucre, i de sabors La Fageda. (Producte d'acció social).
- *La sal serà iodada.
- *Utilitzem oli d'oliva verge extra per amanir i cuinar.





	Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
3	Pasta integral a la carbonara	Arròs a la cassola (tomàquet, ceba, pastanaga i mongeta verda)	Sopa de pollastre amb galets	Crema de carbassa	Bledes bullides amb patata i amanides amb oli d'oliva
	Filet de lluç al forn amb enciam i cogombre	Cuixetes de pollastre al forn amb enciam i tomàquet	Truita de patata i ceba amb enciam i tomàquet	Cigrons saltats amb tomàquet	Estofat de vedella amb tomàquet, pastanaga i carbassó
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous Llarder 11	Divendres 12
4	Coliflor bullida amb patata i amanida amb oli d'oliva	Crema de carbassó amb formatgets	Espinacs bullits amb patata i amanits amb oli d'oliva	Sopa amb brou pollastre amb galets	Arròs integral tres delícies(olives, blat de moro i pastanaga)
	Lenties estofades amb arròs	Contraçuixa de pollastre rostida al forn amb enciam i pastanaga	Mandonguilles mixtes amb salsa de tomàquet	Truita de tonyina i patata amb enciam i blat de moro	Peix fresc (Bacallà) al forn amb enciam i tomàquet
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Coca	Fruita de temporada
	Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
5	FESTIU	Crema de porros	Sopa de carn amb pistons	Mongetes blanques estofades	Bròquil bullit amb patata i amanit amb oli d'oliva
		Truita de patata i ceba amb enciam i cogombre	Filet de lluç al forn amb enciam i olives	Contraçuixa de pollastre a la taronja amb enciam i tiges d'espàrrec	Macarrons integrals a la bolonyesa
		Fruita de temporada	logurt de sabors	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
6	Llacets amb salsa de tomàquet	Pèsols bullits amb patata i amanits amb oli d'oliva	Mongeta verda bullida amb patata i amanida amb oli d'oliva	Arròs integral a la milanesa amb tomàquet, pèsols	Crema de pastanaga amb formatge
	Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i olives	Cuixetes de pollastre al forn amb enciam i tomàquet	Cigrons a la catalana	Truita de patata i espinacs amb enciam i col llombarda	Peix fresc (Salmó) al forn amb patates fregides
	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres







 1-3 cops /setmana

 1 cop / setmana

 1-2 cops /setmana

 1 cop / setmana

 4-5 cops per setmana