



Alimentació Escolar Saludable

DIETA AMB 2.5 RACIONS DE FARINACIS I 1.5 DE FRUITA

MARÇ 2020

CIBUS

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pebrot i llorer) (125g de llenties)	Mongeta verda bullida amb patata (125g de patata)	Arròs caldós amb verdures (pèsols, pebrot i ceba) (90g d'arròs i 50g de pèsols)	Sopa de peix amb pasta (45g de pasta)	Cigrons amb bledes (125g de cigrons)
Magra d'au	Cap de llom	Lluç al forn	Pollastre a la planxa i patata al forn (125g de patata)	Truita de tonyina*
amb enciam, cogombre i olives	amb verdures (ceba, pastanaga i carbassó)	amb enciam tres colors	amb enciam, blat de moro i soja	amb enciam, pastanaga i blat de moro
¹ Fruita de temporada	¹ Fruita de temporada	¹ Fruita de temporada	logurt natural sense ensucrar	¹ Fruita de temporada
9	10	11	12	13
Sopa de brou amb verdures (45g de pasta)	Espaguetis a la marinera amb musclos i gambes (150g d'espaguetis)	Mongetes blanques amb sofregit (125g de mongetes)	Arròs a la cubana amb ou dur (125g d'arròs)	Coliflor amb patates bullides (125g de patates)
"Taco ranchero" de pollastre	Remenat de carbassó*	Estofat de gall dindi al forn	Botifarra de porc a la planxa	Peix de temporada al forn
amb patates fregides (45g de patates)	amb enciam, pastanaga i soja	amb pastanaga i bolets	amb enciam, cogombre i olives	amb enciam, api i blat de moro
¹ Fruita de temporada	logurt natural sense ensucrar	¹ Fruita de temporada	¹ Fruita de temporada	¹ Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Arròs de verdures i carxofes (110g d'arròs)	Mongeta tendra amb patates (125g de patata)	Llenties estofades amb verdures (125g de llenties)	Brou casolà vegetal amb fideus (45g de pasta)	Macarrons amb formatge (110g de macarrons)
Mandonguilles de vedella	Pollastre arrebossat (1un.)	Lluç al forn	Gall dindi a la planxa (sense salsa de mòdena)	Truita d'espínacs*
amb verdures (sense patata)	amb enciam, cogombre i olives	amb enciam, blat de moro i col lombarda	amb arròs saltat (60g d'arròs)	amb enciam, tomàquet i olives
¹ Fruita de temporada	logurt natural sense ensucrar	¹ Fruita de temporada	¹ Fruita de temporada	¹ Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Crema de porro (175g de patata)	Fideus a la cassola (110g de fideus)	Verdura tricolor bullida (patata, pastanaga i mongeta tendra) (125g de patata)	Cigrons saltats amb verdures (pebrot, pastanaga i ceba) (125g de cigrons)	Arròs blanc amb tomàquet (110g d'arròs)
Gall dindi a la planxa	Peix de temporada al forn	Salsitxes de porc	Truita francesa	Pollastre al forn
amb enciam, pastanaga i soja	amb enciam, api i blat de moro	amb samfaina	amb enciam i tomàquet	amb enciam, blat de moro i col lombarda
logurt natural sense ensucrar	¹ Fruita de temporada	¹ Fruita de temporada	¹ Fruita de temporada	¹ Fruita de temporada
30	31	LLEGENDA	LLEGENDA	LLEGENDA
Espirals amb verdures (110g d'espírels)	Bledes amb patata (75g de patata)	1.5 RACIONS DE FRUITA (triàr una d'aquestes opcions)	* TRUITES I REMENATS SENSE PATATA (llevat que ho indiqui)	LA PERSONA RESPONSABLE DE L'ELABORACIÓ DELS PLATS HA DE VERIFICAR QUE ELS MENÚS D'AL·LÈRGIES I INTOLÈRANCIES ALIMENTÀRIES NO CONTENEN CAP PRODUCTE PRECUINAT, CONDIMENTAT, ARREBOSSAT COMERCIAL O QUALSEVOL ALTRE QUE PUGUI CONTENIR ELS AL·LÈRGENS I/O ALIMENTS NO PERMESOS
Estofat de porc	Pit de pollastre arrebossat casolà (1un.)	1 Peça de fruita (poma, taronja, préssec, pera) o 2 peces de fruita petita (mandarines, kiwi, albercoc) o 1 plàtan mitja	PES CUIT (pasta, arròs i llegums)	
amb enciam tres colors	amb enciam, blat de moro i soja			
¹ Fruita de temporada	¹ Fruita de temporada			