



Alimentació Escolar Saludable

DIETA SENSE PRÉSSEC

GENER 2021

CIBUS

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
LLEGENDA				
¹ FRUITA: sense préssec				
² PA BLANC I PA INTEGRAL				
11	12	13	14	15
Bròquil gratinat	Cigrons estofats amb hortalisses de temporada	Panadones (sense panses)	Macarrons integrals amb salsa de bolets	Brou de verdures i arròs
Hamburguesa vegetal amb enciam tres colors	Lluç al forn amb amanida d'enciam i olives	Fricandó de vedella amb bolets (sense orellanes)	Truita jardinera amb enciam, pastanga i blat de moro	Pollastre rostit amb ceba i pastanaga
Fruita de temporada/ Pa	Fruita de temporada/ Pa	Coca de poma	Fruita de temporada/ Pa	Fruita de temporada/ Pa
18	19	20	21	22
Crema de pèsols amb crostons de pa	Sopa vegetal amb pasta maravella	Mezclum de llegums amb verdures	Estofat de patates amb verdura de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet
Mandonguilles a la jardinera amb patates	Daus de gall dindi adobats amb amanida d'enciam, pastanaga i olives	Truita de carbassó amb amanida d'enciam, api i olives	Pollastre empanat casolà amb enciam tres colors	Filet de palometa amb verdures al forn
Fruita de temporada/ Pa	Fruita de temporada/ Pa	logurt natural de proximitat / Pa	Fruita de temporada/ Pa	Fruita de temporada/ Pa
25	26	27	28	29
Llenties estofades amb verdures	Arròs integral caldós amb verdures	Sopa minestrone (amb verdures i cigrons)	Macarrons al pesto	Crema de carbassa i pastanaga
Truita de verdura de temporada amb enciam tres colors	Filet de maira enfarinat casolà amb enciam, ceba i olives	Hamburguesa de vedella amb xips de patates casolanes	Peix de temporada i proximitat amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro	Pizza casolana amb tomàquet, xampinyons i formatge
Fruita de temporada/ Pa	logurt natural de proximitat / Pa	Fruita de temporada/ Pa	Fruita de temporada/ Pa	Fruita de temporada/ Pa