



Alimentació Escolar Saludable

MENÚ BASAL

GENER 2022

CIBUS

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
10	11	12	13	14
Arròs integral amb salsa de tomàquet	Macarrons al pesto	Crema de verdures de temporada	Llenties amb verdures	Bròquil gratinat
Croquetes d'espínacs amb enciam tres colors	Bacallà al forn amb enciam i cogombre	Llom rostit amb pastanaga i xampinyons	Remenat d'ou i patata amb tomàquet amanit	Estofat de gall dindi amb patata, ceba i pebrot
Fruita de temporada / Pa	Fruita de temporada / Pa	Fruita de temporada / Pa	logurt natural / Pa	Fruita de temporada / Pa
17	18	19	20	21
Crema de carbassa	Sopa d'au amb pistons	Mongeta tendra amb patata	Arròs caldós marinera	Guisat de cigrons amb col
Hamburguesa vegetal de coliflor i formatge amb amanida del temps	Pernilets de pollastre a l'allet amb tomàquet amanit	Vedella estofada amb verdures	Truita de carbassó amb enciam i blat de moro	Peix de temporada (maires) a l'andalusa amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada / Pa	logurt natural / Pa	Fruita de temporada / Pa	Fruita de temporada / Pa	Fruita de temporada / Pa
24	25	26	27	28
Tortillinis de ricota i espínacs amb sofregit	Coliflor amb patata i pastanaga	Mongetes blanques estofades amb verdures	Arròs amb verdures de temporada	Crema de pastanaga
Remenat de xampinyons amb enciam tres colors	Pizza de verdures amb formatge	Gall dindi abobat amb tomàquet amanit	Lluç a la planxa amb amanida del temps	Pollastre arrebossat amb enciam i olives
logurt natural / Pa	Fruita de temporada / Pa	Fruita de temporada / Pa	Fruita de temporada / Pa	Fruita de temporada / Pa
31				
Llenties estofades amb verdures				
Truita jardineria (amb carbassó, ceba i pastanaga) amb tomàquet amanit				
Fruita de temporada / Pa				