

MENÚ MARÇ 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Pa i aigua en tots els àpats.

Cuinem amb oli d'oliva verge.

El menú pot experimentar alguna modificació, en cas de força major.

Fruita del mes:
Plàtan, poma, pera, taronja, mandarina

MENÚ DE CARNAVAL

Crema de verdures

Canelons de carn gratinats

Iogurt natural

DILLUNS 4

Espaguetis* amb tomàquet i formatge

Truita* de patates amb enciam i blat de moro

Fruita

DIMARTS 5

Patates amb beixamel gratinades

Mandonguilles a la jardinera

Fruita

DIMECRES 6

Crema de pastanaga

Paella* mixta

Fruita

DIJOUS 7

Cigrons* estofats amb verdures

Bacallà fregit amb enciam i olives

Fruita

DIVENDRES 8

Amanida completa

Fideuà*

Iogurt natural

DILLUNS 11

Llenties* estofades amb verdures

Botifarra de porc amb enciam i blat de moro

Fruita

DIMARTS 12

Trinxat de col i patata amb bacó

Ous* durs amb tonyina i llit de tomàquet gratinats

Fruita

DIMECRES 13

Sopa de brou amb pistons*

Pollastre* amb salsa de taronja

Fruita

DIJOUS 14

Llacets* a la carbonara

Gall dindi arrebossat amb enciam i olives

Fruita

DIVENDRES 15

Arròs* amb salsa de tomàquet

Lluç al forn amb enciam i pastanaga

Iogurt natural

DILLUNS 18

Cigrons bullits* amb ou dur*

Anelles de calamar a l'andalusa amb enciam i pastanaga

Fruita

DIMARTS 19

Espirals* amb tomàquet i formatge

Fricandó de vedella

Fruita

DIMECRES 20

Crema de carbassó

Arròs* a la cassola

Fruita

DIJOUS 21

Verdura amb patata

Pollastre* rostit amb enciam i olives

Fruita

DIVENDRES 22

Sopa de peix

Truita* de patates amb enciam i tomàquet

Iogurt natural

DILLUNS 25

Patates estofades

Hamburguesa de conill amb ceba confitada

Fruita

DIMARTS 26

Arròs* tres delícies (pastanaga, truita* i pèsols)

Bacallà amb samfaina

Fruita

DIMECRES 27

Crema de verdures

Gall dindi estofat amb patates dau

Fruita

DIJOUS 28

Llenties* estofades amb verdures

Llom arrebossat amb enciam i blat de moro

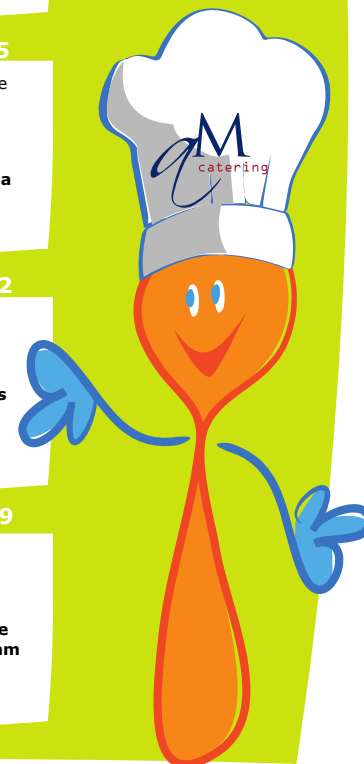
Fruita

DIVENDRES 29

Macarrons* amb tomàquet

Truita francesa* de formatge amb enciam i pastanaga

Iogurt natural



MENÚ MARÇ 2019 - BERENAR

ESCOLA IMMACULADA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

Fruita

DILLUNS 4

DIMARTS 5

DIMECRES 6

DIJOUS 7

DIVENDRES 8

Entrepà de formatge

Entrepà de pernil cuit

Iogurt natural/sabors
Galletes tipus Maria

Entrepà de xocolata

Fruita

DILLUNS 11

DIMARTS 12

DIMECRES 13

DIJOUS 14

DIVENDRES 15

Entrepà de formatge

Entrepà de pernil cuit

Iogurt natural/sabors
Galletes tipus Maria

Entrepà de xocolata

Fruita

DILLUNS 18

DIMARTS 19

DIMECRES 20

DIJOUS 21

DIVENDRES 22

Entrepà de formatge

Entrepà de pernil cuit

Iogurt natural/sabors
Galletes tipus Maria

Entrepà de xocolata

Fruita

DILLUNS 25

DIMARTS 26

DIMECRES 27

DIJOUS 28

DIVENDRES 29

Entrepà de formatge

Entrepà de pernil cuit

Iogurt natural/sabors
Galletes tipus Maria

Entrepà de xocolata

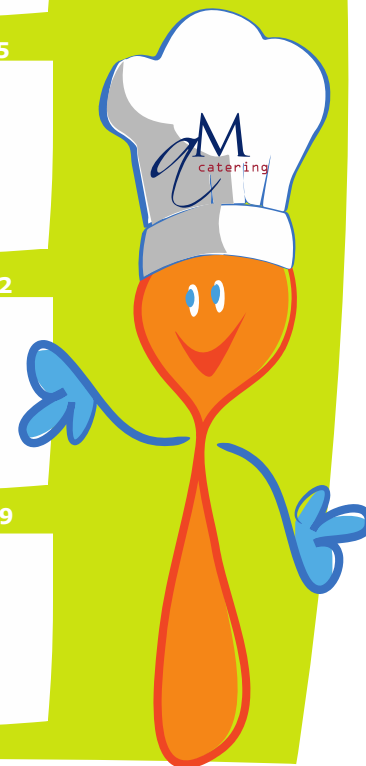
Fruita

Pa i aigua en tots els àpats.

Cuinem amb oli d'oliva verge.

El menú pot experimentar alguna modificació, en cas de força major.

Fruita del mes:
Plàtan, poma, pera, taronja, mandarina



ESMORZAR

BON DIA!!!!!!

COMENÇA EL DIA AMB
UN BON ESMORZAR,
MENJANT PA O
CEREALS INTEGRALS I
FRUITA FRESCA



CADA DIA:

FRUITA, FRUITS SECS,
VERDURA, HORTALISSES CRUES,
LLEGUMS, CEREALS INTEGRALS I
SEMPRE AMB OLI D'OLIVA
PER CUINAR I AMANIR



DINAR

SEMPRE, PER DINAR, QUE NO ET FALTI LA FRUITA
FRESCA I LA VERDURA O HORTALISSES CRUES.
L'AIGUA ÉS INDISPENSABLE EN TOTS ELS ÀPATS



CADA SETMANA:

CEREALS INTEGRALS,
VERDURA,
HORTALISSES CRUES,
LLEGUMS, FRUITA,
CARN BLANCA, PEIX, OUS

la caterina
t'ajuda en l'alimentació
adequada
i saludable

SOPAR

... I PER SOPAR:

SI HAS MENJAT... POTS SOPAR....

CEREALS INTEGRALS O LLEGUMS — HORTALISSES CRUES O VERDURA
VERDURA O HORTALISSES CRUES — CEREALS INTEGRALS O LLEGUMS
CARN BLANCA — PEIX O OU
PEIX — CARN BLANCA O OU
OU — PEIX O CARN BLANCA
FRUITA — LÀCTIC O FRUITA
LÀCTIC — FRUITA

AIGUA SEMPRE COM A BEGUDA PRINCIPAL

menjar saludable
i de proximitat



93 638 63 29
609 757 322