

**MENJADOR ESCOLA MATAGALLS**

CURS 2022-2023

Tif. 691436020-938483226

**MENÚ D'HIVERN MARÇ 2023**

AMB FRUITA I VERDURA DE TEMPORADA, ECOLÒGICA I DE PROXIMITAT.

OUS ECOLÒGICS, PEIX FRESC, IOGURTS D'OVELLA ARTESANS, MELMELADES FETES A L'ESCOLA.

\*La FRUITA DEL TEMPS serà: Plàtan, taronja, maduixa, pera, kiwi i poma.

Recordeu que podeu fer qualsevol consulta referent a la cuina o al menjador de l'Escola, trucant a l'AFA, i parlant amb la Coordinadora, Sílvia.

		DIMECRES 1	DIJOURS 2	DIVENDRES 3
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hummus de pebrot amb crudités de pastanaga i cogombre.</li> <li>- Sopa de peix.</li> <li>- Fruita.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Espinacs amb panses i pinyons i pa torrat.</li> <li>- Llom planxa amb enciam, germinats, pastanaga i remolatxa.</li> <li>- Fruita.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Amanida d'enciam escarola, vinagreta i gomassi.</li> <li>- Mongeta seca amb un raig d'oli i arròs integral.</li> <li>- Iogurt d'ovella amb panela.</li> </ul>
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOURS 9	DIVENDRES 10
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrons amb formatge i herbetes</li> <li>- Gall d'indi a la planxa adovat amb soja, mel i fruits secs amb enciam i pipes.</li> <li>- Fruita.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Amanida d'enciam, escarola, quinoa i salsa de iogurt.</li> <li>- Crema de verdures amb pèsols frescos.</li> <li>- Fruita.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Amanida de patata nova amb tonyina, olives, tomàquet i oli.</li> <li>- Remenat d'ou i xampinyó amb enciam, patè de tofu i torradeta.</li> <li>- Fruita.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Amanida d'escarola, pastanaga, olivada i gomassi.</li> <li>- Paella de peix.</li> <li>- Fruita.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Amanida de faves amb vinagreta i enciam.</li> <li>- Milll amb sofregit de verdures i tomàquet natural.</li> <li>- Iogurt.</li> </ul>
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOURS 16	DIVENDRES 17
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de carbassó.</li> <li>- Nuggets vegetals amb proteïna de soja.</li> <li>- Fruita.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Amanida de cigrons amb enciam, escarola i olives negres</li> <li>- Maires arrebossades amb pastanaga ratllada, germinats i gomassi.</li> <li>- Fruita.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Amanida d'enciam, pastanaga i poma ratllada.</li> <li>- Fideus a la cassola amb costella i botifarra negra.</li> <li>- Fruita.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bròquil, coliflor i pastanaga al vapor i una llesca de pa integral.</li> <li>- Fesols amb amb un raig d'oli d'oliva.</li> <li>- Fruita.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Llescat de patatates gratinat.</li> <li>- Truita de carbassó i ceba amb pastanaga ratllada.</li> <li>- Crema catalana.</li> </ul>
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOURS 23	DIVENDRES 24
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ou dur amb enciam, olives, tonyina i carbassó.</li> <li>- Pastís de patata gratinat amb salsa bolonyesa de seitan.</li> <li>- Fruita.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Amanida d'enciam i tomàquet xerri.</li> <li>- Sopa de lleties i arròs amb verdures.</li> <li>- Fruita.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema semi freda de xampinyons i pa torrat.</li> <li>- Llobarro al forn amb salsa verda i pastanaga.</li> <li>- Fruita.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Amanida de mongeta tendra fresca a la vinagreta i germinats.</li> <li>- "Fajitas" de pollastre amb enciam.</li> <li>- Fruita.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Amanida de cereal amb enciam i pastanaga.</li> <li>- Mongetes seques estofades amb verdures.</li> <li>- Batut vegetal amb fruita.</li> </ul>
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOURS 30	DIVENDRES 31
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verdures.</li> <li>- Amanida d'arròs integral, enciam, pastanaga, olives negres, tonyina, ou dur i blat de moro.</li> <li>- Fruita.</li> <li>-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Amanida de lleties amb vinagreta i enciam.</li> <li>- Cus-cus amb verdures.</li> <li>- Fruita.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Amanida d'enciam, escarola, taronja, pinyons i vinagre de mòdena.</li> <li>- Lluç al forn amb amanida de pastanaga i pipes.</li> <li>- Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Patata i pèsols.</li> <li>- Truita de formatge amb enciam, escarola i gomassi.</li> <li>- Iogurt d'ovella amb mel.</li> </ul>	DINAR SORPRESA