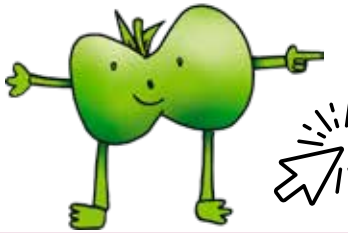
ausolan | escola d'e.e. l'arboç

MARÇ

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres



CLICA per saber molt més

el con sell

tempo rada

malbara tament

1 Cal. 736 / H.C. 93 / Lip. 26 / P. 38
Macarrons amb salsa de bolets
Lluç a la marinera
Fruita fresca de temporada
Amanida / Porc i patata / Lacti

4 Cal. 777 / H.C. 88 / Lip. 33 / P. 36
Arròs amb tomàquet
Pollastre arrebossat amb enciam i olives
Iogurt natural artesà
Cereal int. / Peix i amanida / Fruita

5 Cal. 779 / H.C. 88 / Lip. 40 / P. 29
Mongetes seques estofades
Hamburguesa de vedella amb enciam i blat de moro
Fruita fresca de temporada
Cereal / Formatge fresc i verdura / Lacti

6 Cal. 651 / H.C. 92 / Lip. 21 / P. 28
Sopa d'escudella (galets i cigrons)
Truita de carbassó i ceba amb pa amb tomàquet
Fruita fresca de temporada
Verdura / Au i arròs / Lacti

7 Cal. 779 / H.C. 86 / Lip. 31 / P. 33
Espirals a la napolitana
Seitó en tempura amb enciam i pastanaga
Fruita fresca de temporada
Amanida / Cereal i llegum / Lacti

8 Cal. 835 / H.C. 74 / Lip. 53 / P. 19
Coliflor i patata
Botifarra a la planxa amb ceba i pebrot
Fruita fresca de temporada
Cereal / Ou i verdura / Lacti

11 Cal. 801 / H.C. 94 / Lip. 37 / P. 29
Llenties a la riojana
Tastets de bròquil i formatge amb enciam i brots de soja
Fruita fresca de temporada
Verdura / Porc i patata / Lacti

12 Cal. 653 / H.C. 93 / Lip. 24 / P. 22
Paella de verdures
Truita francesa amb enciam i tomàquet
Fruita fresca de temporada
Verdura / Peix i cereal / Lacti

13 Cal. 482 / H.C. 70 / Lip. 14 / P. 23
Bleda amb patata
Pollastre a la mel amb llit de poma
Fruita fresca de temporada
Amanida / Formatge fresc i cereal / Lacti

14 Cal. 517 / H.C. 68 / Lip. 16 / P. 28
Sopa de brou amb fideus
Mandonguilles de vedella a la jardinera
Fruita fresca de temporada
Cereal / Ou i amanida / Lacti

15 *Taula descoberta de l'api*
Macarrons gratinats
Cua de rap arrebossada casolana amb enciam i api
Iogurt natural artesà
Arròs / Au i amanida / Fruita

18 Cal. 886 / H.C. 133 / Lip. 27 / P. 31
Puré de verdures
Delícies de pernil i fromatge al forn amb enciam i blat de moro
Fruita fresca de temporada
Verdura / Ou i patata / Lacti

19 Cal. 594 / H.C. 82 / Lip. 24 / P. 15
Sopa de brou amb meravella
Calamars a la romana amb escarola i trossets de poma
Fruita fresca de temporada
Amanida / Llegum i patata / Lacti

20 Cal. 716 / H.C. 86 / Lip. 29 / P. 32
Cigrons guisats amb carbassa
Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga
Fruita fresca de temporada
Cereal / Au i verdura / Lacti

21 Cal. 679 / H.C. 90 / Lip. 25 / P. 28
Arròs a la cassola
Lluç al forn amb enciam i olives
Fruita fresca de temporada
Cereal / Formatge fresc i amanida / Lacti

22 Cal. 840 / H.C. 100 / Lip. 37 / P. 29
Patates estofades
Pollastre al romaní amb samfaina
Mona
Cereal int. / Peix i verdura / Fruita

Menú elaborat per la dietista nutricionista Vanesa Rodríguez col. CAT002061

* A cicle infantil es substituirà l'amanida de primer plat per un puré de verdures de temporada.