



## MENÚ ESCOLAR LA SALLE CASSÀ


Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

			02	03
			Espaguets amb salsa de tomàquet i formatge	Cigrons bullits amb un rajolí d'oli d'oliva
			Pernilets de pollastre i bolets	Peix a la planxa amb amanida d'enciam i olives
			Fruita	Fruita
06	07	08	09	11
Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba	Llenties guisades amb sofregit, pebrot, pastanaga, porro, xoriç i costelló	Rossejat de fideus amb sípia i gambes	Patata, mongeta i pastanaga al vapor amb un rajolí d'oli d'oliva	Crema de carabassó
Peix al forn amb ceba i pebrot	Cap de llom a la planxa amb amanida	Croquetes de pollastre amb enciam, olives i blat de moro	Hamburguesa de vedella amb xampinyons	Pizza de pernil dolç
logurt La Fageda	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
13	14	15	16	17
Macarrons amb sofregit i carn picada	Patata, mongeta, pastanaga i pèsol bullit amb un rajolí d'oli d'oliva	Sopa de pollastre amb fideus	Arròs tres delícies	Llenties guisades amb sofregit, costelló i salsitxes
Peix a la planxa amb amanida d'enciam, olives i blat de moro	Salsitxes amb pebrot i albergínia	Truita de patata i ceba amb amanida d'enciam i tomàquet	Nuggets de pollastre amb amanida d'enciam, pastanaga ratllada i olives	Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet amanit
Fruita	logurt La Fageda	Fruita	Fruita	Fruita
20	21	22	23	24
Arròs amb salsa de tomàquet	Sopa de pistons de l'àvia	Cigrons bullits amb un rajolí d'oli d'oliva	Patata i mongeta verda amb un rajolí d'oli d'oliva	Rossejat de fideus amb sípia i gambes
Peix al forn amb pastanaga i porro	Pernilets de pollastre al forn amb xampinyons	Calamars a la romana i amanida d'enciam, pastanaga ratllada i olives	Botifarra al forn amb carabassó	Truita francesa amb amanida d'enciam i tomàquet
Fruita	Fruita	Flam de vainilla	Fruita	Fruita
27	28	29	30	
Espaguets amb bacó i crema de llet	Patata i mongeta blanca bullida amb un rajolí d'oli d'oliva	Arròs amb verdures	Escudella del cuiner	
Peix a la planxa amb amanida d'enciam, olives i blat de moro	Pit de pollastre amb pebrot, albergínia i carabassó	Peix arrebossat amb amanida d'enciam, pastanaga ratllada i olives	Truita de patata i ceba amb daus de tomàquet amanit	
Fruita	Fruita	logurt La Fageda	Fruita	

\*Tot el peix que consta en el menú serà bacallà o lluç.

Revisat per la nutricionista Cristina Planella Farrugia, educació en nutrició, salut i exercici físic.

## PROPOSTA DE SOPAR

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

		01	02	03
		FESTIU	Ensaladilla calenta Salmó a la planxa fruita	Espinacs a la crema Truitada francesa amb pa tomàquet Fruita
06	07	08	09	11
Crema de carbassó Broixeta de gall dindi amb torrada Fruita	Llobarro al forn amb patata, pastanaga, ceba i carabasso Làctic	Escalivada amb pa torrat Bistec de cavall amb Fruita	Sopa de fideus Truitada patates fruita	Espirals amb oli i orenga Rap a la planxa amb rúcula Fruita
13	14	15	16	17
Crema de carabassa Truitada francesa amb pa amb tomàquet fruita	Torrades amb hummus Salmó a la papillote Fruita	Menestra de verdures Bistec de vedella amb tomàquet amanit Fruita	Amanida variada Lluç al forn amb verdures i patates Làctic	Puré de verdures Pizza casolana de pernil i formatge Fruita
20	21	22	23	24
Crema de verdures Truitada patates Fruita	bròquil amb patata Rap a la planxa Fruita	Sopa d'arròs Pit de gall d'indi a la planxa amb enciam Fruita	Cus cus amb verdures Sardines al forn Fruita	Cuixa de pollastre al forn amb parmentier de patata i verdures al gust Làctic
27	28	29	30	
Menestra Truitada francesa amb pa Fruita	Sopa de galets Calamarcets amb all i julivert i torrada Làctic	Pèsols saltejats amb xampinyons Costelles de conill a la brasa fruita	mongeta i patata Llom a la planxa amb verdures Fruita	

Proposta de sopar de la nutricionista Cristina Planella Farrugia, educació en nutrició, salut i exercici físic.