



ESCOLA LES ARRELS - MARÇ 2019 - NO CARN CEIP

1

dll

dm

dc

dj

dv

1

Sopa vegetal de fideus
(brou verdures natural i fideus)

Ous al forn

Enciam, tomata i pastanaga

Pa integral i fruita

2

dll

4

dm

5

dc

6

dj

7

dv

8

Espaguetis italiana
(salsa tomata natural)

Bunyols de bacallà

Enciam, pastanaga i blat de moro

Fruita

Llenties guisades amb verdures
(patata, pastanaga i pèsol)

Truita de carbassó

Enciam, pastanaga i olives verdes

logurt natural

Pastís d'escalivada

Arròs amb verdures
(carbassó, bolets i pastanaga)

Enciam, tomata, olives verdes

Pa integral i fruita

Crema de llegums
(mongeta seca, patata, pastanaga i ceba)

Quinoa saltejada amb verdures

Enciam, tomata i pastanaga

Fruita

Patata mongeta i bròquil bullits

Filet abadejo al forn
(amb ceba)

Enciam, blat de moro i soja

Pa integral i fruita

3

dll

11

dm

12

dc

13

dj

14

dv

15

Arròs blanc amb tomata
(salsa tomata natural)

Filet de lluç planxa

Enciam, pastanaga i olives verdes

Fruita

Patata, pèsol i pastanaga bullits

Ous al forn

Enciam, tomata, olives verdes

Fruita

Cigrons, patata i col bullit

Hamburguesa vegetal

Enciam, pastanaga i blat de moro

Pa integral i fruita

Macarrons amb tomata

Truita de xampinyons

Enciam, roure, tomata, espinacs i olives negres

logurt cooperativa

Crema carbassó i porro natural
(carbassó porro i patata)

Bacallà amb samfaina
(ceba, pebrot, carbassó, albergínia i tomata)

Enciam, tomata i pastanaga

Pa integral i fruita

4

dll

18

dm

19

dc

20

dj

21

dv

22

Patata, mongeta i pèsol bullits

Cigrons guisats

Enciam, tomata i pastanaga

Fruita

Fideuà
(amb fumet de peix i sípia)

Truita de formatge

Enciam, pastanaga i olives verdes

logurt natural

Arròs quatre gustos.
(pastanaga, pèsol, pernil dolç i blat moro)

Llom de lluç al forn

Enciam, roure, tomata, espinacs i olives negres

Pa integral i fruita

Crema de verdura natural
(patata pastanaga carbassó porro)

Canelons de tonyina

Enciam, tomata i pastanaga

Fruita

Verdura saltejada

Mongeta seca guisada a/ verdura

Enciam, blat de moro i soja

Pa integral i fruita

5

dll

25

dm

26

dc

27

dj

28

dv

29

Tallarines italiana
(amb salsa tomata natural)

Lluç a la romana

Enciam, tomata, olives verdes

Fruita

Crema moniato i pastanaga

Hamburguesa vegetal

Enciam, blat de moro i soja

Fruita

Llenties bullides amb patata

Truita d'espinacs

Enciam, tomata i pastanaga

Pa integral i fruita

Puré de llegums
(mongeta seca, patata i pastanaga)

Arròs integral amb tomata
(salsa tomata natural)

Enciam, pastanaga i blat de moro

Crema vainilla cooperativa

Patata mongeta i carbassó vapor

Ous al forn

Enciam, roure, tomata, espinacs i olives negres

Pa integral i fruita