

SENSE OU

menú

FEBRER i MARÇ

ESCOLA: JOAN BRUGUERA

DILLUNS 3 FEBRER / 31 MARÇ

Espirals ECO amb salsa casolana de tomata, ceba i albergínia
Calamars a l'andalusa casolans sense ou amb enciam i blat de moro

Fruita de temporada

DIMARTS 4 FEB / 4 MARÇ

Amanida (enciam, tomata, blat de moro i pipes de carbassa)
Vedella ECO estofada amb patata, pastanaga i pèsols

Fruita de temporada

DIMECRES 5 FEB / 5 MARÇ

Crema de verdures
Feb → Pollastre arrebossat sense ou amb enciam i blat de moro
Març → Pollastre al forn amb herbes provençals

Fruita de temporada

DIJOURS 6 FEB / 6 MARÇ

Escudella amb arròs i fideus
Llom a la planxa amb enciam i tomata amanit

logurt ECO

DIVENDRES 7 FEB / 7 MARÇ

Mongeta blanca ECO i patata bullida amb un raig d'oli d'oliva
Lluç al forn amb salsa de tomata, all i julivert

Fruita de temporada

DILLUNS 10 FEB / 10 MARÇ

Feb → Cus cús amb verdures
Març → Arròs 3 delícies amb enciam i tomates xeris
Filet de lluç a la planxa amb enciam i tomates xeris

Fruita de temporada

DIMARTS 11 FEB / 11 MARÇ

Patata i pèsols bullits amb un raig d'oli d'oliva
Aletes de pollastre al forn

Fruita de temporada

DIMECRES 12 FEB / 12 MARÇ

Escudella feta a l'escola amb galets ECO
Mandonguilles naturals estofades amb xampinyons

Fruita de temporada

DIJOURS 13 FEB / 13 MARÇ

Patata i bròquil gratinats al forn
Anxova de l'OPP de Palamós fregida amb enciam i blat de moro

Fruita de temporada

DIVENDRES 14 FEB / 14 MARÇ

Amanida complerta (enciam ECO, tomata, olives, blat de moro, pastanaga i poma)
Feb → Llentíes ECO estofades a amb verdures
Març → Llentíes ECO estofades amb verdures i cap de llom

logurt ECO

DILLUNS 17 FEB / 17 MARÇ

Ensaladilla russa tèbia (mongeta verda, pastanaga i patata)
Feb → Croquetes de peix fetes a l'escola sense ou
Març → Croquetes de carn fetes a l'escola sense ou amb enciam i tomata amanida
Fruita de temporada

DIMARTS 18 FEB / 18 MARÇ

Amanida complerta (enciam, tomata, pastanaga, pebrot, i olives)
Arròs a la cassola amb sofregit de sèpia i costelló

Plàtan amb un rajolí de xocolata

DIMECRES 19 FEB / 19 MARÇ

Espaguetis ECO amb salsa de tomata
Feb → Pit de pollastre amb salsa
Març → Salsitxes naturals al forn amb ceba cuïta

Fruita de temporada

DIJOURS 20 FEB / 20 MARÇ

Amanida complerta (enciam, tomata, blat de moro i pastanaga ratllada)
Ciarons ECO amb salsa casolana de tomata, all i julivert

logurt ECO

DIVENDRES 21 FEB / 21 MARÇ

Crema de carbassa
Feb → Filet de gató al forn amb salsa verda
Març → Bacallà al forn amb samfaina

Fruita de temporada

DILLUNS 24 FEB / 24 MARÇ

Verdura tipus minestra bullida amb un raig d'oli d'oliva
Gall d'indi a la planxa amb enciam i pastanaga ratllada

Fruita de temporada

DIMARTS 25 FEB / 25 MARÇ

Macarrons ECO amb sofregit casolà i carn ECO de vedella
Amanida complerta (enciam, tomata, pastanaga, blat de moro i pipes de girasol)

logurt ECO

DIMECRES 26 FEB / 26 MARÇ

Fesolets amb patata bullida i un raig d'oli d'oliva
Filet de lluç al forn

Fruita de temporada

DIJOURS 27 FEB / 27 MARÇ

Escudella feta a l'escola amb pistons
Pollastre al forn amb carbassó cruixent sense ou

Fruita de temporada

DIVENDRES 28 MARÇ

Arròs amb tomata
Llom arrebossat sense ou amb enciam i blat de moro

Fruita de temporada