











ESCOLA SOLER DE VILARDELL MARÇ 2023 MENÚ BASAL

		DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
		TRINXAT DE COL I PATATA PERNILETS DE POLLASTRE ROSTITS AMB CEBA I XAMPINYONS FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE LLEGUMS PASTIS DE PATATA AMB VERDURES GRATINADES IOGURT	ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES ECOLÒGIQUES ESCALOPA CASOLANA DE LLOM AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS 
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONS CASOLANS FIDEUÀ MARINERA FRUITA DEL TEMPS	SOPA DE L'ÀVIA TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM FRUITA DEL TEMPS	MINISTRA DE VERDURES CASOLANA I PÈSOLS BOTIFARRA DE PAGÈS AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS ECOLÒGIC AMB TOMÀQUET CASOLÀ ALETES DE POLLASTRE ABODADES AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES IOGURT 	LLENTIES ECOLÒGIQUES ESTOFADES AMB PASTANAGA LLUÇ AL FORN AMB PATATES FRUITA DEL TEMPS 
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
ARRÒS AMB VERDURES DE TEMPORADA ECOLÒGIC DELÍCIES DE PEIX AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS 	CIGRONS ECOLÒGICS A LA RIOJANA  TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	SOPA DE LLETRES FOGONER AL FORN AMB ALL I JULIVERT I AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	PURÉ DE CARBASSÓ CANELONS GRATINATS FRUITA DEL TEMPS	GASTRONOMIA DE JAPÓ FIDEUS "YAKISOBA" (ceba, pastanaga, carbassó i salsa de soja) POLLASTRE "YAKITORI" TORRADES DE MEL DE SHIBUYA 
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
DIA MUNDIAL DE LA FELICITAT ESPAGUETIS AMB SALSÀ BOLONYESA TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I PIPES DE GIRA- SOL FRUITA DEL TEMPS	MONGETES BLANQUES ESTOFADES AMB VERDURES ECOLÒGIQUES HAMBURGUESA A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM FRUITA DEL TEMPS 	ARRÒS TRES DELÍCIES SUQUET DE PEIX FRESC SEGONS MERCAT FRUITA DEL TEMPS	MONGETA TENDRA AMB PATATA POLLASTRE AMB SALSETA I AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA IOGURT	SOPA D'AU AMB PASTA ECOLÒGICA MANDONGUILLES DE LLUÇ I CALAMAR AMB SUAU SALSETA I AMANIDA FRUITA DEL TEMPS 
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMERES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 31
LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES OUS REMENATS AMB AMANIDA D'ENCIAM I POMA FRUITA DEL TEMPS	LLESQUES DE PATATA AMB VERDURES ECOLÒGIQUES GRATINADES SALSITXES D'AU A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS 	MACARRONS ECOLÒGICS AL PESTO TONYINA EN SALSÀ FRUITA DEL TEMPS 	ARRÒS SALTAT AL CURRI CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE VERDURES I PÈSOLS PIZZA CASOLANA POSTRE ESPECIAL

Les fruites del temps són: maduixes, poma, pera, plàtan, taronja,...

Es servirà pa integral.

Ús d'oli d'oliva per cuinar i oli d'oliva verge per amanir.

Oli de gira-sol alt oleic per fregir.

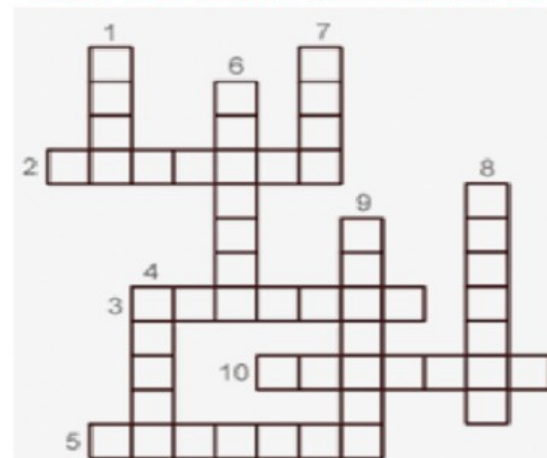
Ús de sal iodada per cuinar.


Carn i Pollastre produïts a Catalunya 100%

Peix provinent de les llotges catalanes, varietats segons mercat: sorell, bròtola, sardina, seitó, canana, verat...

Menús elaborats pel departament de Dietètica i Nutrició.

MOTS ENCREUATS




8 Dia Internacional de la Dona 

20 Dia Internacional de la Felicitat

 **Un cop al mes, postre casolà**



 @comacasa.menjadorscolars

 www.comacasamenjadors.cat