

Curs 2009/2010

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
01/03/10 Llenties estofades Croquetes amb enciam i tomàquet Fruita	02/03/10 Mongeta verda, patata i pastanaga Estofat de vedella Iogurt	03/03/10 Macarrons a la bolonyesa Pernilets de pollastre al forn amb samfaina Fruita	04/03/10 Arròs amb verdures Salsitxes amb patates fregides Fruita	05/03/10 Sopa de peix Filet de nero al forn amb verduretes Fruita
08/03/10 Arròs amb tomàquet Figuretes de peix amb enciam i pastanaga Fruita	09/03/10 Crema de verdures Mandonguilles amb daus de patata Làctic	10/03/10 Patates amb xoriço Contracuixa de pollastre a la planxa amb carbassó Fruita	11/03/10 Espaguetis a la carbonara Llom a la planxa amb enciam i olives Fruita	12/03/10 Cigrons amb verduretes Truita de patates amb enciam i tomàquet Fruita
15/03/10 Tallarins a la napolitana Delícies de pollastre amb enciam i blat de moro Fruita	16/03/10 Llenties estofades Hamburguesa amb enciam i tomàquet Fruita	17/03/10 Arròs a la cassola Lluç a la romana amb enciam i pastanaga Fruita	18/03/10 Sopa d'au Fricandó de vedella amb xampinyons Iogurt	19/03/10 Mongeta verda, patata i pèsols Filet de panga al forn amb xips Fruita
22/03/10 Arròs a la milanesa Ous gratinats Fruita	23/03/10 Amanida tèbia de patates Rostit amb verduretes Fruita	24/03/10 Espirals amb tonyina Botifarra amb enciam i tomàquet Iogurt	25/03/10 Mongetes estofades Pit de pollastre a la planxa amb enciam i olives Fruita	26/03/10 Crema de carbassó Pizza de tonyina i xampinyons Làctic

# ESCOLA ASUNCIÓN NTRA. SRA.



## Curs 2009/2010 Menú celíac

<b>DILLUNS</b> 01/03/10	<b>DIMARTS</b> 02/03/10	<b>DIMECRES</b> 03/03/10	<b>DIJOUS</b> 04/03/10	<b>DIVENDRES</b> 05/03/10
Llenties estofades  Filet de nero a la planxa amb enciam i tomàquet  Fruita	Mongeta verda, patata i pastanaga  Estofat de vedella  Iogurt	Macarrons s/gluten a la bolonyesa  Pernilets de pollastre al forn amb samfaina  Fruita	Arròs amb verdures  Salsitxes amb patates fregides  Fruita	Sopa de peix  Truita de tonyina i xampinyons  Fruita
08/03/10  Arròs amb tomàquet  Lluç a la planxa amb enciam i pastanaga  Fruita	09/03/10  Crema de verdures  Mandonguilles amb daus de patata  Làctic	10/03/10  Patates amb xoriço  Contraeix de pollastre a la planxa amb carbassó  Fruita	11/03/10  Espaguetis s/gluten a la carbonara  Llom a la planxa amb enciam i olives  Fruita	12/03/10  Cigrons amb verduretes  Truita de patates amb enciam i tomàquet  Fruita
15/03/10  Tallarins s/gluten a la napolitana  Pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro  Fruita	16/03/10  Llenties estofades  Hamburguesa amb enciam i tomàquet  Fruita	17/03/10  Arròs a la cassola  Lluç a la planxa amb enciam i pastanaga  Fruita	18/03/10  Sopa d'au  Fricandó de vedella amb xampinyons  Iogurt	19/03/10  Mongeta verda, patata i pèsols  Filet de panga al forn amb xips  Fruita
22/03/10  Arròs a la milanesa  Ous gratinats  Fruita	23/03/10  Amanida tèbia de patates  Rostit amb verduretes  Fruita	24/03/10  Espirals s/gluten amb tonyina  Botifarra amb enciam i tomàquet  Iogurt	25/03/10  Mongetes estofades  Pit de pollastre a la planxa amb enciam i olives  Fruita	26/03/10  Crema de carbassó  Pizza de tonyina i xampinyons  Làctic

REVISAT PER: SILVIA VIÑAS (Diplomada en Nutrició Humana i Dietètica)