Menú sencer OVOLÀCTEOVEGETARIÀ

aramark

ESCOLES BRESSOLS MUNICIPALS DE CASTELLDEFELS

S'utillitzara oli d'oliva per l'elaboració dels menús.

revisado 22.2.19

Calendari estacional de fruita
Tardor/ Hivern (taronja, raïm, mandarina, Kiwi, figues)
Primavera/ estiu-(préssec, síndria, meló, maduixes, cireres, peres, d´estiu)
Tot l´any (plàtan, pera, poma, taronja)

	ALIMENTS BASE	PRIMERA SETMANA	SEGONA SETMANA	TERCERA SETMANA	QUARTA SETMANA	ESMORZAR / BERENAR
DILLUNS	ARRÒS / OU	Arròs amb pastanaga i carbassó ecològic Truita francesa Amanida ecològic Fruita del temps ecològic	Arròs amb tomàquet Truita d'espinacs Amanida ecològic Fruita del temps ecològic	Arròs amb carbassa ecològic i bròquil ecològic Truita de carbassó Amanida ecològic Fruita del temps ecològic	Arròs amb mongeta tendra ecològic Truita de patata i ceba Amanida ecològic Fruita del temps ecològic	ESMORZAR Suc natural i pa integral amb oli BERENAR Pa amb oli i un tall de formatge fresc
DIMARTS	VERDURA AMB LLEGUM	Crema de Verdures (mongeta tendra ecològic, ceba i patata) amb llenties i arròs Amanida ecològic Fruita del temps ecològic	Crema de Verdures (patata, carbassa ecològic i ceba) amb Cigrons i arròs Amanida ecològic Fruita del temps ecològic	Crema de Verdures (patata, pastanaga ecològic i porro ecològic) amb llenties i arròs Amanida ecològic Fruita del temps ecològic	Crema de Verdures (carbassó ecològic, patata i ceba) amb Cigrons i arròs Amanida ecològic Fruita del temps ecològic	ESMORZAR Llet i pa torrat amb tomàquet i oli BERENAR Plàtan i bastonet de pa amb oli
DIMECRES	PASTA / OU	Espaguetis ecològic amb sofregit de tomàquet i ceba Truita de Carbassò Amanida ecològic Fruita del temps ecològic	Macarrons ecològic amb verdures Truita de patata i ceba Amanida ecològic Fruita del temps ecològic	Fideus ecològics a la cassola amb verdures Truita Francesa Amanida ecològic Fruita del temps ecològic	Cus Cus amb verdures (carbassa ecològic, pastanaga ecològic i ceba) Truita d'espinacs Amanida ecològic Fruita del temps ecològic	ESMORZAR Llet i pa amb tomàquet i oli BERENAR Fruita ecològic (1) o logurt natural sense sucre (2) i muesli
DIJOUS	LLEGUM AMB VERDURES	Cigrons ecològic amb verdures ecològic i arròs Amanida ecològic Fruita del temps ecològic	Llenties ecològic amb verdures ecològic i arròs Amanida ecològic Fruita del temps ecològic	Mongetes seques ecològic amb verdures ecològic i arròs Amanida ecològic Fruita del temps ecològic	Llenties ecològic amb verdures ecològic i arròs Amanida ecològic Fruita del temps ecològic	ESMORZAR Suc natural i pa BERENAR Fruita i pa amb tomàquet i oli
DIVENDRES	SOPA /TOFU	Sopa de verduras i pasta ecològic Tofu Amanida ecològic Fruita del temps ecològic	Sopa de verdures ecològic i pasta ecològic Tofu Amanida ecològic Fruita del temps ecològic	Sopa de verdures i pasta ecològic Tofu Amanida ecològic Fruita del temps ecològic	Sopa de verdures ecològic i pasta ecològic Tofu Amanida ecològic Fruita del temps ecològic	ESMORZAR Suc natural i pal amb oli BERENAR Pa amb oli i un tall de formatge fresc

visita la nostra web: www.elgustodecrecer.es

aramark