

Menú escola Margalló

GENER menú hipocalòric especial

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Pa integral un dia a la setmana. Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir.	1 VACANCES	2 VACANCES	3 VACANCES	4 VACANCES
7 FESTA	8 Bròquil bullit Lluç a la planxa i guarnició de pasta Fruita dels temps	9 Mongetes blanques amb hortalisses Pollastre a la planxa i amanida d'enciam i blat de moro Fruita dels temps	10 Amanida d'enciam, col lombarda i olives Lluç amb salsa de verdures i guarnició d'arròs Fruita del temps	11 Bledes bullides Bistec de vedella a la planxa amb guarnició de patata Fruita del temps
14 Mongeta tendra bullida Fogoner arrebossat amb guarnició de patata Fruita del temps	15 Cigrons a la jardineria Gall dindi a la planxa i guarnició d'enciam Fruita del temps	16 Sopa de brou amb pistons Bistec de vedella a la planxa i guarnició de patates cub Fruita del temps	17 Amanida d'enciam, olives i tomàquet Fogoner a la planxa amb guarnició d'arròs logurt desnatat	18 Puré de carbassa i pastanaga Truita de xampinyons i amanida d'enciam i germinats Fruita del temps
21 Llenties estofades amb hortalisses Llom a la planxa amb guarnició de carbassó al forn Fruita del temps	22 Col bullida Palometa a la planxa amb guarnició de patata panadera Fruita del temps	23 Amanida d'enciam, germinats i olives Truita a la francesa amb guarnició d'arròs integral logurt desnatat	24 Escudella barrejada Pollastre a la planxa amb guarnició d'enciam Fruita del temps	25 Amanida d'enciam, remolatxa i tomàquet Abadejo a la planxa amb guarnició de pasta integral Fruita del temps
28 Crema de porro i patata Pit de pollastre a la planxa i guarnició de xampinyons saltejats Fruita del temps	29 Amanida completa amb poma (sense bacon) Paella de peix logurt desnatat	30 Cigrons a la provençal Truita a la francesa i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	31 Amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Peix blanc fresc a la planxa amb guarnició de pasta Fruita del temps	Es donarà fruita o verdura ecològica un cop per setmana. Postres làctics de la Fageda.