

Menú escola Margalló

FEBRER 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.	Es donarà fruita o verdura ecològica un cop per setmana. Postres làctics de la Fageda.			Bledes bullides 1 Bistec de vedella a la planxa amb guarnició de patata al caliu Fruita del temps
4 Bròquil bullit Pollastre al forn (sense suc) amb guarnició de patata panadera Fruita del temps	5 Escudella barrejada Salmó a la planxa i guarnició de patates panadera logurt desnatat	6 Amanida d'enciam, remolatxa i tomàquet Trita de formatge amb guarnició d'arròs blanc Fruita del temps	7 Mongetes blanques estofades amb hortalisses Carn magra a la planxa i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	8 Puré de carbassa i pastanaga Bistec de vedella a la planxa amb guarnició de carbassó al forn Fruita del temps
11 Llenties estofades amb hortalisses Trita a la francesa i amanida d'enciam i pastanaga logurt desnatat	12 Amanida d'enciam, olives i germinats Fogoner a la llauna amb guarnició de pasta integral Fruita del temps	13 Puré de verdures Bistec de vedella a la planxa i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	14 Bledes bullides Lluç al forn amb llimona (sense suc) i guarnició d'arròs Fruita del temps	15 Mongeta tendra bullida Pollastre a la planxa amb guarnició de patata al caliu Fruita del temps
18 Col bullida Gall dindi al forn (sense suc) amb guarnició de patata panadera Fruita del temps	19 Sopa de brou amb estrelletes Trita de patates i amanida d'enciam Fruita del temps	20 Espinacs bullits Pit de pollastre al planxa amb guarnició de patata al caliu Fruita del temps	21 Cigrons estofats amb hortalisses Peix blanc fresc a la planxa i amanida d'enciam i blat de moro logurt desnatat	22 Amanida d'enciam, tomàquet i brots de soja Llom a la planxa amb guarnició d'arròs Fruita del temps
25 Amanida d'enciam, olives i pastanaga Rap al forn (sense suc) amb guarnició de pasta Fruita del temps	26 Coliflor bullida Pollastre a la planxa amb guarnició de patata panadera Fruita del temps	27 Amanida d'enciam, pastanaga i tomàquet Lluç a la planxa amb guarnició d'arròs Fruita del temps	28 Mongetes blanques saltejades amb verdures Llom a la planxa amb guarnició de patata al caliu Fruita del temps	