

# Menú escola Margalló

## MARÇ menú hipocalòric especial

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>Pa integral un dia a la setmana. Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir.</b>	<b>Es donarà fruita o verdura ecològica un cop per setmana. Postres làctics de la Fageda.</b>			Crema de porro i patata <b>1</b> Gall dindi a la planxa amb guarnició d'enciam logurt desnatat
Bledes bullides <b>4</b> Gall dindi al forn (sense suc) amb guarnició de patata panadera Fruita del temps	Amanida d'enciam, germinats i tomàquet <b>5</b> Trita a la francesa amb guarnició d'arròs logurt desnatat	Mongeta tendra bullida <b>6</b> Pollastre a la planxa i guarnició de patates cub Fruita del temps	Amanida d'enciam, tomàquet i germinats <b>7</b> Palomet a la planxa amb guarnició de pasta Fruita del temps	Cigrons a la jardinera <b>8</b> Bistec de vedella a la planxa i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps
Llenties estofades amb hortalisses <b>11</b> Fogoner a la planxa i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Mongeta tendra bullida <b>12</b> Llom a la planxa amb guarnició de patata al caliu Fruita del temps	Sopa de brou amb pistons <b>13</b> Trita de patates i amanida d'enciam i remolatxa logurt desnatat	Bròquil bullit <b>14</b> Aletes de pollastre al forn (sense suc) amb guarnició de patates panadera Fruita del temps	Amanida d'enciam, pastanaga i tomàquet <b>15</b> Lluç a la planxa amb guarnició d'arròs Fruita del temps
Espinacs bullits <b>18</b> Trita de patates i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Cigrons estofats amb hortalisses <b>19</b> Bistec de vedella a la planxa amb guarnició de tomàquet amanit Fruita del temps	Amanida d'enciam, brots de soja i pastanaga <b>20</b> Peix blanc fresc al forn (sense suc) amb guarnició de pasta logurt desnatat	Purè de verdures <b>21</b> Arròs a la cassola (amb pollastre) Fruita del temps	Mongetes blanques <b>22</b> estofades amb hortalisses Pollastre a la planxa i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps
Mongeta tendra bullida <b>25</b> Gall dindi a la planxa amb guarnició de patata panadera Fruita del temps	Amanida d'enciam, germinats i tomàquet <b>26</b> Fogoner a la panxa amb guarnició de pasta Fruita del temps	Amanida d'enciam, col llombarda i blat de moro <b>27</b> Trita de formatge amb guarnició d'arròs Fruita del temps	Llenties estofades amb hortalisses <b>28</b> Pollastre al forn (sense suc) i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Amanida d'enciam, pastanaga i tomàquet <b>29</b> Bacallà a la planxa amb guarnició de patates panadera logurt desnatat