

Sense fruits secs

Febrer



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

<p>1 Sopa de peix (brou de peix, pasta, tomàquet, ceba) Estofat vedella (mongetes verdes, pastanaga, tomàquet i ceba) Fruita i pa integral</p>	<p>2 Llenties estofades (arròs, ceba, tomàquet, pebrot, herbes provençals i llorer) Bacallà arrebossat amb enciam i olives Fruita i pa integral</p>	<p>3 Espirals amb tonyina (tomàquet, ceba i tonyina) Truita francesa amb escarola i pastanaga logurt natural s/sucre i pa integral</p>	<p>4 Arròs amb verdures (ceba, tomàquet, albergínia, pastanaga, mongetes verdes) Salmó al forn amb tomàquet i blat de moro Fruita i pa integral</p>	<p>5 Crema de carbassa (carbassa, patata, ceba i llet) Filet de pollastre a la planxa amb enciam, llombarda i pastanaga Fruita i pa integral</p>
<p>8 Sopa de pistons (brou pollastre, pasta, pollastre, porro, pastanaga, ceba i api) Botifarra de porc al forn amb enciam i olives Fruita i pa integral</p>	<p>9 Mongetes verdes i patata Lluç al forn a la marinera (tomàquet, ceba, all i julivert) Fruita i pa integral</p>	<p>10 Cigrons estofats (patata, ceba, tomàquet, pebrot, herbes provençals, llorer) Pollastre arrebossat amb tomàquet amanit logurt natural s/sucre i pa integral</p>	<p>11 Arròs 3 delícies vegetal (pèsols, pastanaga i blat de moro) Truita de patates amb enciam, llombarda i pastanaga Fruita i pa integral</p>	<p>12 Amanida d'escarola, pastanaga, olives, blat de moro i formatge Macarrons a la bolonyesa (tomàquet, ceba i picada de porc) i formatge Fruita i pa integral</p>
<p>FESTA</p>	<p>16 Arròs amb tomàquet Llom de porc a la planxa amb enciam i olives Fruita i pa integral</p>	<p>17 Minestra de verdures (mongetes verdes, patata, pastanaga i pèsols) Truita de carbassó amb enciam, llombarda i pastanaga logurt natural s/sucre i pa integral</p>	<p>18 Sopa de pistons (brou pollastre, pasta, pollastre, porro, pastanaga, ceba i api) Mandonguilles de peix amb salsa de tomàquet Fruita i pa integral</p>	<p>19 Crema de carbassó (carbassó, patata, ceba i llet) Estofat de pollastre amb verdures (tomàquet, ceba, mongetes verdes i pastanaga) Fruita i pa integral</p>
<p>22 Arròs a la milanesa vegetal (pebrot, tomàquet, ceba, all i formatge) Hamburguesa mixta a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita i pa integral</p>	<p>23 Crema de verdures (espinacs, patata, ceba i llet) Mongetes pintes estofades (patata, ceba, tomàquet, pebrot, llorer, herbes provençals) Fruita i pa integral</p>	<p>24 Espaguetis carbonara (ceba, llet i bacó) Lluç al forn amb tomàquet amanit logurt natural s/sucre i pa integral</p>	<p>25 Llenties estofades (arròs, ceba, tomàquet, pebrot, herbes provençals i llorer) Truita de formatge amb enciam, llombarda i pastanaga Fruita i pa integral</p>	<p>26 Tricolor de verdures (mongetes verdes, patata i pastanaga) Seitons arrebossats amb enciam i pastanaga Fruita i pa integral</p>

Els nostres menús estan supervisats per un dietista - nutricionista col·legiat (Núm. CAT1031) i corresponen a les recomanacions de la Generalitat de Catalunya per a una alimentació saludable a l'etapa escolar. Els nostres menús estan elaborats amb oli d'oliva i amb aliments de proximitat. En el cas dels llegums, arròs i pasta, a més, són de producció ecològica certificats pel CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica). Les postres làcties són productes de granja elaborats en una cooperativa d'inserció sociolaboral. Els al·lèrgens es troben indicats a les fitxes tècniques.

RSIPAC: 26.06772/CAT RGSEAA: 26.12608/B



ROCA
GASTRONOMIA COL·LECTIVA
GONZALEZ

