

MARÇ 2025

MENÚ ESCOLA L'HEURA

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
FESTIU	<p>Mongeta tendra i patata</p> <p>Escalopa de pollastre amb amanida de tomàquet, ceba i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Espaguetis a la carbonara amb xampinyons</p> <p>Bacallà al forn amb amanida d'enciam, ceba i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Mongetes seques amb verdures</p> <p>Gall d'indi rostit amb amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro</p> <p>logurt natural</p>	<p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Truita la francesa amb amanida de tomàquet, blat de moro i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>
10	11	12	13	14
<p>Crema de bròquil i pastanaga</p> <p>Llibrets de llong amb pernil dolç i formatge amb amanida de tomàquet, ceba i blat de moro</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Truita de carbassó amb amanida d'enciam, ceba i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Llenties amb verdures (carbassó, pastanaga, ceba i pebrot verd i vermell) i patata</p> <p>Croquetes Casolanes</p> <p>logurt natural</p>	<p>Patata i pèsols</p> <p>Lluç al forn amb amanida de tomàquet, blat de moro i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Macarrons amb tomàquet</p> <p>Pernilets de pollastre al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i olives</p> <p>Fruita de proximitat</p>
17	18	19	20	21
<p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Bacallà arrebossat amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Mongeta tendra amb patata</p> <p>Gall d'indi estofat amb ceba i xampinyons</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Fideuà amb sípia</p> <p>Tires de calamar amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Cigrons amb verdura</p> <p>Truita de carbassó amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga</p> <p>logurt natural</p>	<p>Bròquil i patata</p> <p>Pollastre a la llimona amb amanida de tomàquet, ceba i blat de moro</p> <p>Fruita de temporada</p>
24	25	26	27	28
<p>Crema de pèsols</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida d'enciam, tomàquet o pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Pasta tricolor amb ceba i xampinyons</p> <p>Pollastre a l'allada amb amanida d'enciam, ceba i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Cigrons amb verdures (amb pebrot verd, i vermell, pastanaga i ceba) i patata</p> <p>Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciam</p> <p>logurt natural</p>	<p>Arròs cinc delícies (pastanaga, pèsols, blat de moro i pernil)</p> <p>Lluç al forn amb amanida d'enciam, pastanaga i olives</p> <p>Fruita de proximitat</p>	<p>Mongeta tendra i patata</p> <p>Mandonguilles a la jardinera amb pèsols i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>
31				
<p>Bròquil i patata</p> <p>Salsitxes de porc amb amanida d'enciam, pastanaga i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>				

Recorda:

- El menú de cada dia esta elaborat el mateix dia.
- D'aquest menú un 25% de la pasta és ecològica.
- El nostre arròs prové del delta de L'Ebre.
- És molt important la fruita dins de la nostra dieta, els làctics no han de substituir a la fruita. És de proximitat i dues vegades al mes és ecològica.
- Els dijous el pa és integral.
- Per cuinar i amanir s'utilitza oli d'oliva i per fregir oli de gira-sol alt oleic.
- El sopar serà el millor moment per a complementar la nostra dieta, si ho feu d'hora ajudarà als nens a dormir bé.
- Només hauriem de menjar brioxeria, pastissos i dolços esporàdicament.