

Febrer 2024

ESCOLA JOAN COROMINES

MENÚ BASAL

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
---------	---------	----------	--------	-----------



<p>5</p> <p>PURÉ DE CARBASSA</p> <p>PAELLA MARINERA AMB GAMBETES</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>6</p> <p>BRÒCOLI GRATINAT</p> <p>CIGRONS ECO ESTOFATS AMB VERDURES</p> <p>FRUITA DEL TEMPS </p>	<p>7</p> <p>SOPA DE PEIX</p> <p>TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM ROMANA I TOMÀQUET</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1</p> <p>CREMA DE VERDURES AMB CROSTONS CASOLANS</p> <p>HAMBURGUESA VEGETAL AMB AMANIDA D'ENCIAM ROMANA</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>2</p> <p>SOPA CASOLANA</p> <p>PERNILETS DE POLLASTRE AL XILINDRÓN (CEBA, PEBROT I TOMÀQUET)</p> <p>IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL </p>
<p>12</p> <p>FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ</p>	<p>13</p> <p>FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ</p>	<p>14</p> <p>LLENTIES ECO GUISADES AMB HORTALISSES </p> <p>OUS REMENATS AMB AMANIDA D'ENCIAM ROMANA I TOMÀQUET</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>8</p> <p>TASTET DE BOTIFARRA D'OU</p> <p>PÈSOLS SALTATS AMB PATATA AMANITS AMB OLI D'OLIVA</p> <p>PINXOS DE POLLASTRE ADOBATS AMB AMANIDA D'ENCIAM ROMANA I OLIVES</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>9</p> <p>MENÚ DE CARNAVAL</p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALS AMB PESTO DE BRÒCOLI</p> <p>LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ AMB ENCIAM ROMANA I BLAT DE MORO</p> <p>IOGURT ECOLÒGIC AMB MADUIXA DE TEMPORADA </p>
<p>19</p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALS AMB SOFREGIT DE VERDURES DE L'HORT</p> <p>TRUITA DE CALÇOTS AMB AMANIDA D'ENCIAM ROMANA I REMOLATXA</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>20</p> <p>PURÉ DE VERDURES</p> <p>CIGRONS SALTATS AMB COUSCOUS</p> <p>FRUITA DEL TEMPS </p>	<p>21</p> <p>TRINXAT DE COL I PATATA AMANIT AMB OLI D'OLIVA</p> <p>TOFU A LA JARDINERA</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>15</p> <p>MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA (TOMÀQUET I FORMATGE)</p> <p>CUES DE RAP AL FORN AMB PICADA D'ALL I JULIVERT I VERDURES SALTADES</p> <p>IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL </p>	<p>16</p> <p>MONGETA VERDA AMB PATATA AMANIDA AMB OLI D'OLIVA</p> <p>POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>
<p>26</p> <p>TALLARINS A L'ESTIL ORIENTAL (VERDURES I SALSA DE SOJA)</p> <p>OUS AURORA (BEIXAMEL I TOMÀQUET) AMB AMANIDA D'ENCIAM ROMANA I OLIVES</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>27</p> <p>COLIFLOR AMB PATATA A LA GALLEGA (OLI, ALL I PEBRE VERMELL)</p> <p>PERNILETS DE POLLASTRE ROSTITS AMB CEBA I XAMPINYONS</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>28</p> <p>CREMA DE PÈSOLS</p> <p>LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM ROMANA </p> <p>IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL</p>	<p>22</p> <p>MONGETES BLANQUES ECO GUISADES AMB BLEDES </p> <p>PEIX FRESC SEGONS MERCAT A LA LLLIMONA AMB AMANIDA D'ENCIAM ROMANA I SOIA </p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>23</p> <p>GASTRONOMIA DE PAKISTÁN</p> <p>ARRÒS ECO PAKISTÁN (ARRÒS AMB CANYELLA, COMÍ I LLORER) </p> <p>DAUS DE POLLASTRE AMB SALSA DE IOGURT PAKISTANÍ I AMANIDA</p> <p>GULAB JAMUN (BUNYOLS EN ALMÍVAR)</p>
<p>29</p> <p>ARRÒS ECO A LA CASSOLA AMB CARXOFES</p> <p>PIZZA VEGETAL AMB AMANIDA</p> <p>FRUITA DEL TEMPS </p>				

Les fruites del temps són: taronja, mandarina, poma, pera, plàtan,...
 Es servirà pa integral.
 Ús d'oli d'oliva per cuinar, oli d'oliva verge per amanir i alt oleic per fregir.
 Ús de sal lodada per cuinar.
 Carn i Pollastre produïts a Catalunya 100%
 Peix fresc de les Ilotges de Palamós, varietats com: seitó, maira, canana,...
 Menús elaborats pel departament de Dietètica i Nutrició.
 Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat.
 Hi ha aigua potable accessible pels infants.



*Carnestoltes,
 gresca i xerivola!*



Un cop al mes, unes postres casolanes

