



PICANT DE MANS

PROPOSTA DE SOPARS ESCOLA BRESSOL ABRIL 2019

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES | PERIODE |
|---|---|--|---|--|---|
| <p>Macarrons a la bolonyesa Lluç al forn amb enciam, blat de moro i panses logurt ecològic</p> <p>Verdura i ou Remenat d'ou amb xampinyons all i julivert Fruita</p> | <p>Ensaladilla russa Pit de gall dindi a la planxa amb rodanxes de tomàquet Fruita del temps</p> <p>Arròs i peix Sèpia a la planxa amb arròs blanc i espàrrecs verds logurt</p> | <p>Humus de cigrons Trita de formatge amb enciam i olives Fruita del temps</p> <p>Pasta i pollastre Espirals amb trossets de pollastre i pastanaga logurt</p> | <p>Crema de pastanaga Fricandó de vedella Fruita del temps</p> <p>Verdura i peix Hamburguesa de peix amb carxofes al forn i patata caliu logurt</p> | <p>Arròs amb tomàquet Rap al forn amb enciam i blat de moro Fruita del temps</p> <p>Amanida i ou Trita d'espínacs amb amanida d'api i taronja logurt</p> | <p>Del 1 al 5 d'Abril</p> |
| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES | PERIODE |
| <p>Espaguetis amb salsa blanca (tofu fumats i beguda de civada) Lluç enfarinat amb enciam i blat de moro Fruita del temps</p> <p>Verdures i ou Crepe de pernil i formatge amb minestra de verdures logurt</p> | <p>Crema de patata, pastanaga i ceba Mandonguilles guisades amb xampinyons Fruita del temps</p> <p>Arròs i peix Llagostins al forn amb arròs blanc i pèsols logurt</p> | <p>Sopa de brou amb verduretes Pollastre al forn amb patates fregides Fruita del temps</p> <p>Amanida i carn Libret de llom amb amanida variada logurt</p> | <p>Arròs amb tomàquet Trita de pernil dolç amb enciam i pastanaga Fruita del temps</p> <p>Verdura i peix Bunyols de bacallà casolans amb guacamole logurt</p> | <p>Mongetes seques Salmó al forn amb enciam i tomàquet logurt ecològic</p> <p>Amanida i au Endívies amb rocafort i nous i pit de pollastre a la planxa Fruita</p> | <p>Del 8 al 12 d'Abril</p> |
| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES | PERIODE |
|  | <p>Amanida d'arròs Pollastre a la llimona amb patates a daus Fruita del temps</p> <p>Verdura i peix Calamars a la romana amb coliflor amb patata i beixamel logurt</p> | <p>Llenties guisades Trita de formatge amb rodanxes de tomàquet logurt ecològic</p> <p>Verdura i carn Rodanxes de botifarra planxa amb wok de verdures Fruita</p> | <p>Fideus a la cassola Lluç al forn amb enciam i pastanaga Fruita del temps</p> <p>Verdura i carn Hamburguesa de vedella casolana amb ceba i rodanxes de carbassó planxa logurt</p> | <p>Mongeta tendra i patata Seità arrebossat amb enciam i blat de moro Fruita del temps</p> <p>Pasta i peix Espaguetis blancs saltats amb all, gambetes i xampinyons logurt</p> | <p>Del 23 al 26 d'Abril</p> |
| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES | PERIODE |
| <p>Arròs amb sofregit de tomàquet Trita de patates amb enciam i olives Fruita del temps</p> <p>Verdura i au Filet de pollastre a les fines herbes amb albergínia arrebossada logurt</p> | <p>Tallarines amb crema d'espínacs Filet de bacallà al forn amb salsa de pebrot, tomàquet i ceba Fruita del temps</p> <p>Patata i carn Llom de dos colors planxa amb puré de patata i sofregit de tomàquet logurt</p> | <p>Pèsols amb patata Hamburguesa vegetal amb tomàquet al forn logurt ecològic</p> <p>Arròs i peix Arròs amb lluç esmicolat i pastanaga (fred o calent) Macedònia de fruita del temps</p> | <p>Crema de pastanaga Pollastre al forn amb poma Fruita del temps</p> <p>Amanida i ou Trita de carxofes amb una llesca de pa i amanida variada logurt</p> | <p>Cigrons amb xoriç Rap al forn amb enciam i tomàquet Fruita del temps</p> <p>Verdura i au Espínacs saltats amb panses i pinyons Cuixeta de pollastre al forn logurt</p> | <p>Del 29 d'abril al 3 de maig</p> |

www.picantdemans.cat

Menjador Sinera: 667480973

Sobirans: 667480192



Els menús han estat revisats per Mònica Dicenta Boluda

mdicenta@spainutricio.com www.spainutricio.com

Diplomada en Nutrició i Dietètica. Núm.Col·legi de Dietistes - Nutricionistes: CAT000612