

# MENÚ DE MARÇ 2020

DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOURS 5	DIVENDRES 6
-Arròs a la milanesa amb ceba, tomàquet i pèsols -Trita de carbassó i amanida 1 -Fruita de temporada	-Espirals integrals a la bolonyesa -Cuixes de pollastre al forn i amanida 3 -Fruita de temporada	-Llenties amb sofregit de ceba i tomàquet -Lluç fresc al forn i amanida 4 -Fruita de temporada	Amanida russa -Salsitxes de porc i amanida 2 -Fruita de temporada	-Crema de carbassa, patata i porro -Mongetes seques guisades -logurt natural
DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOURS 12	DIVENDRES 13
-Patata i pèsol -Trita de tonyina -amanida 1 -Fruita de temporada	-Sopa de peix -Estofat al forn de gall dindi amb xampinyons, pèsols i pastanaga -Fruita de temporada	-Arròs amb verdures, carbassó i pastanaga -Salsitxes de porc i amanida 2 -Fruita de temporada	-Cigrons estofats amb espinacs -Bacallà fresc al forn i amanida 3 -Fruita de temporada	-Fideus a la cassola -Pollastre a la planxa i amanida 4 -Flam
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOURS 19	DIVENDRES 20
<b>FESTA</b>	-Espirals integrals a la carbonara -Pollastre a la planxa i amanida 2 -Fruita de temporada	-Llenties amb sofregit de ceba i tomàquet -Trita de patates i amanida 3 -Fruita de temporada	-Arròs amb verdures, carbassó i pastanaga -Hamburguesa de vedella i amanida 1 -Fruita de temporada	-Brou amb pasta -Amanida de cigrons amb tomàquet, enciam i pastanaga -logurt natural
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOURS 26	DIVENDRES 27
-Amanida russa -Gall dindi arrebossat i amanida 3 -Fruita de temporada	-Arròs amb salsa de tomàquet -Salsitxes de porc i amanida 4 -Fruita de temporada	-Sopa de peix amb fideus -Cuixes de pollastre al forn i amanida 1 -Fruita de temporada	-Espaguetis integrals al pesto -Lluç fresc al forn i amanida 2 -Fruita de temporada	-Amanida de Mongetes seques amb tomàquet, enciam i tonyina -Trita de pernil dolç i amanida 3 -logurt natural
DILLUNS 30	DIMARTS 31		<b>Amanides</b> 1: Enciam, pastanaga i blat de moro 2: Enciam, brots verds i llavors de gira-sol 3: Enciam, tomàquet i pastanaga 4: Enciam, carbassó i tomàquet	
-Patata i bròquil -Filets de bacallà arrebossat i amanida 1 -Fruita de temporada	-Llenties amb sofregit de ceba i tomàquet -Pollastre a la planxa i amanida 3 -Fruita de temporada			

- Amb el menú ve inclòs pa integral i aigua  
- El menú s'adapta a les dietes amb necessitats especials

Cuina catalana, mediterrània, casolana, de mercat i proximitat. Magda Vilaró i Paco Peralta.  
coordinador@ampaescolapuiggracios.cat - Contacte. 93 871 71 21 . 626 256 143

Menú supervisat per Geraldine Olszanowski, mare col·laboradora de l'AMPA i dietista. Qualsevol suggeriment, m'escris a g.olszan@gmail.com