



Carrer Canigó, 4 - 17242 Quart (Girona)  
Tel. 972 09 90 75 - 636 25 94 06  
e-mail: capgir@hotmail.com

març 2018

## MENÚ ESCOLAR POMPEU FABRA

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			<b>1</b> Tomàquet, surimi i moresc  Mongeta seca  Bacallà amb tomàquet al forn  Fruita ECO	<b>2</b> Enciam ECO, pastanaga i olives  Bròquil. Pastanaga i patata Pilotilles  Iogurt La Fageda
<b>5</b> Tomàquet, tonyina i olives  Purè de patata  Hamburguesa  Fruita ECO	<b>6</b> Enciam ECO, poma i codonyat  Macarrons bolonyesa Salmó al forn amb ceba Fruita	<b>7</b> Enciam ECO, pastanaga i olives  Llenties guisades ECO Ou dur amb tomàquet Iogurt La Fageda	<b>8</b> Tomàquet, moresc i olives  Mongeta tendre, patata i pastanaga Llom planxa amb salsa d'ametlla Fruita	<b>9</b> Enciam ECO, pastanaga i fruits secs  Rissoto de xampinyons Bunyols de bacallà  Fruita ECO
<b>12</b> Enciam ECO, pastanaga i olives  Arròs amb salsa de tomàquet i formatge ratllat Bacallà al forn  Fruita ECO	<b>13</b> Tomàquet, formatge i olives  Bròquil. Pastanaga i patata  Botifarra al forn amb ceba Iogurt La Fageda	<b>14</b> Enciam ECO, poma i fruits secs  Fideus a la Cassola  Lluç al forn  Fruita	<b>15</b> Tomàquet, tonyina i olives  Cigrons ECO  Trita de ceba i patata Fruita ECO	<b>16</b> Tomàquet, moresc i olives  Crema de verdures amb torradetes  Pollastre arrebossat  Fruita
<b>19</b> Enciam ECO, pastanaga i fruits secs  Espaguetis amb tomàquet i formatge ratllat Lluç al forn  Fruita ECO	<b>20</b> Tomàquet, moresc i olives  Pèsol i patata  Pollastre amb salsa de formatge  Fruita	<b>21</b> Enciam ECO, poma i fruits secs  Entremès amb ou dur  Arròs a la cassola  Fruita ECO	<b>22</b> Tomàquet, surimi i olives  Mongeta tendre, patata i pastanaga  Vedella guisada  Iogurt La Fageda	<b>23</b> Tomàquet, ou dur i olives  Mongeta seca  Bacallà amb tomàquet al forn  Fruita

Revisat per la dietista Cristina Planella i Farrugia, educació en nutrició, salut i exercici físic.

## PROPOSTA DE SOPAR

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

			1 Crema de carabassa amb rostes de pa Brotxeta de gall dindi Fruita	2 Amanida variada  Pizza casolana de tonyina Fruita
5 Espinacs a la crema  Ou ferrat i pa  logurt	6 Ensaladilla calenta amb oli  Pollastre a la planxa Fruita	7 Sopa de peix  Lluç a la planxa  Fruita	8 Pasta integral saltejada amb verdures Calamars a la planxa  Fruita	9 Coca de verdures  Costelles de xai brasa  Fruita
12 Crema de carabasso  Conill a la brasa  Fruita	13 Arròs 3 delícies  Truita francesa  Fruita	14 Verdura amb patates  Bistec de vedella  logurt	15 Sopa minestrone  Llenguado a la planxa Fruita	16 Salmó a la papillote amb patates caliu  Fruita
19 Crema de verdures  Truita de patates  Fruita	20 Sopa de peix amb fideus  Sardines al forn  Fruita	21 Hummus amb torradetes  Brotxetes de porc  Fruita	22 Torrada amb escalivada  Sipia a la planxa  Fruita	23 Patata i verdura  Filet de gall dindi  Fruita
26  FESTIU	27  FESTIU	28  FESTIU	29  FESTIU	30  FESTIU

Proposta de sopar de la dietista Cristina Planella i Farrugia, educació en nutrició, salut i exercici físic.