

FEBRER

MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE: **ARAMARK**

ESCOLA: FUNDACIÓ PRIVADA COR DE MARIA

MENÚ GENERAL

RECOMANACIONS DEL
COMITÈ MÈDIC
D'ARAMARK



DIJOUS

DIVENDRES

DI LLUNS

DIMARTS

DIMECRES

3 CREMA DE PASTANAGA I PATATES PESKITOS AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	4 LLENTIES AMB ARRÒS ESCALOPA ARREBOSSADA AMB PATATES FREGIDES FRUITA	5 MACARRONS CARBONARA PALOMETA AL FORN AMB AMANIDA LÀCTIC	6 MONGETA VERDE AMB PATATA MANDONGUILLES A LA JARDINERA FRUITA	7 SOPA MARAVELLA POLLASTRE AL ROMANÍ AMB XIPS FRUITA
10 FIDEUÀ CROQUETES DE PERNIL AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA	11 ARRÒS AMB Salsa DE TOMÀQUET POLLASTRE AL CHILINDRÓN AMB Ceba I TOMÀQUET FRUITA	12 COL I FLOR AMB PATATES ESTOFAT DE VEDELLA JARDINERA FRUITA	13 CIGRONS SALTATS AMB BEICON LLUÇ ARREBOSSAT AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA	14 SOPA D'AU TRUITA DE PATATA I Ceba AMB AMANIDA LÀCTIC
17 ARRÒS A LA NAPOLITANA CALAMARS AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	18 MACARRONS AMB TOMÀQUET LLOM A LA PLANXA AMB CARBASSÓ ARREBOSSAT LÀCTIC	19 CREMA DE VERDURAS OUS DURS AMB BEIXAMEL I PATATES AL CALIU FRUITA	20 PATATES GUISADES POLLASTRE AL FORN AMB CEBAS I PASTANAGA FRUITA	21 SOPA AMB PISTONS MANDONGUILLES DE VEDELLA JARDINERA FRUITA
24 PÈSOL I PATATA BULLIDA CANALONS AMB Salsa DE BEIXAMEL FRUITA	25 ARRÒS 3 DELICIES (TRUITA, PÈSOLS I PASTANAGA) TILÀPIA AL FORN AMB AMANIDA FRUITA	26 FIDEUÀ DE PEIX TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ AMB AMANIDA FRUITA	27 VERDURA TRICOLOR (MONGETA VERDA, PASTANAGA I PÈSOLS) BOTIFARRA AL FORN AMB XIPS LÀCTIC	28 MONGETES SEQUES AMB BEICON CALAMARS ROMANA AMB AMANIDA FRUITA

**EL SOPAR?
SEMPRE
EQUILIBRAT
I VARIAT**

Els nens haurien d'ingerir

2-3 racions de fruita

i

2 de verdures o hortalisses al dia.

**ÉS RECOMANABLE
MENJAR UNA PEÇA DE
FRUITA PER POSTRES
AL SOPAR.**

El consum de peix hauria de ser de **3-4 vegades** a la setmana.



Ara ja pots descarregar-te cada mes els menús escolars dels teus fills:

1. Registra't a l'ÀREA PARES de la nostra pàgina, www.elgustodecrecer.es
2. Entra-hi amb les dades de registre utilitzades (correu electrònic i contrasenya).

Programa

el gust de
créixer

www.elgustodecrecer.es