FEBRER

MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE: ARAMARK

ESCOLA: FUNDACIÓ PRIVADA COR DE MARÍA — SENSE GLUTEN

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 CREMA DE PASTANAGA I PATATES VARITAS DE LLUÇ (SENSE GLUTEN) AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	4 LLENTIES AMB ARRÒS ESCALOPA ARREBOSSADA (FARINA SENSE GLUTEN) AMB PATATES FREGIDES FRUITA	5 MACARRONS CARBONARA (FARINA I PASTA SENSE GLUTEN) PALOMETA AL FORN AMB AMANIDA LÀCTIC	6 MONGETA VERDE AMB PATATA MANDONGUILLES A LA JARDINERA FRUITA	7 SOPA MARAVELLA (PASTA SENSE GLUTEN) POLLASTRE AL ROMANÍ AMB XIPS FRUITA
10 FIDEUÀ (PASTA SENSE GLUTEN) CROQUETES DE PERNIL (SENSE GLUTEN) 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 (OLI NET) VARITAS DE LLUÇ (SENSE GLUTEN) AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA	14 SOPA D'AU (PASTA SENSE GLUTEN) TRUITA DE PATATA I CEBA (OLI NET) AMB AMANIDA LÀCTIC
17 ARRÒS A LA NAPOLITANA CALAMARS (SENSE GLUTEN) ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	18 MACARRONS AMB TOMÀQUET (PASTA SENSE GLUTEN) LLOM A LA PLANXA AMB CARBASSÓ LÀCTIC	19 CREMA DE VERDURAS OUS DURS AMB BEIXAMEL (FARINA SENSE GLUTEN) I PATATES AL CALIU FRUITA	20 PATATES GUISADES POLLASTRE AL FORN AMB CEBAS I PASTANAGA FRUITA	21 SOPA AMB PISTONS (PASTA SENSE GLUTEN) MANDONGUILLES DE VEDELLA JARDINERA FRUITA
24 PÈSOL I PATATA BULLIDA CANALONS (SENSE GLUTEN) FRUITA	25 ARRÒS 3 DELICIES (TRUITA, PÈSOLS I PASTANAGA) TILÀPIA AL FORN AMB AMANIDA FRUITA	26 FIDEUÀ DE PEIX (PASTA SENSE GLUTEN) TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ (OLI NET) AMB AMANIDA FRUITA	27 VERDURA TRICOLOR (MONGETA VERDA, PASTANAGA I PÈSOLS) BOTIFARRA AL FORN AMB XIPS LÀCTIC	28 MONGETES SEQUES AMB BEICON (OLI NET) CALAMARS ROMANA (SENSE GLUTEN) AMB AMANIDA FRUITA

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

RECOMANACIONS DEL **COMITÈ MÈDIC D'ARAMARK**

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.