

ESCOLA BRESSOL LAURÈDIA XICS : MENÚ TARDOR – HIVERN GRANS

| | 1a setmana | 2a setmana | 3a setmana | 4a setmana | 5a setmana |
|------------------|---|---|--|--|--|
| DILLUNS | Mongeta tendra amb patata Bacallà al forn amb salsa verda i daus de pastanaga Pinya | Crema de carbassa i poma Lluç al forn amb patata i ceba logurt natural | Crema de pèsols Truita de patata i ceba amb daus de tomàquet Mandarina | Tomàquet i advocat Fesolets amb verdures i ou dur logurt natural | Sopa de pasta Fricandó amb minestrone Pinya |
| | Llet amb cereals sense sucre | Pa amb tomàquet i pernil salat + Mandarina | logurt + fruits secs en pols + plàtan | Pa amb formatge + mandarina | Bastonets integral + formatge + Mandarina |
| DIMARTS | Daus de tomàquet amanida i verat Llenties amb verdures i quinoa Mandarina | Consomé Mandonguilles amb salsa de verdures i arròs integral Pera | Sopa de lletres Pollastre amb samfaina logurt natural | Espirals integrals amb tomàquet Lluç a la papillota amb encenalls de verdures Plàtan | Cigrons saltats amb espinacs Hamburguesa de peix Mandarina |
| | Formatge blanc amb compota i bastonets integrals de pa | Galetes de civada i plàtan + llet | Pa amb integral amb formatge + Taronja | Pa amb crema de fruits secs + llesques de poma | llet amb cereals sense sucre |
| DIMECRES | Crema de carbassó i porros Pollastre rostit amb moniato logurt natural | Cigrons amb verdures Truita a la francesa Rodes de taronja | Tires d'enciam i remolatxa Arròs caldós de peix Plàtan + kiwi | Rodes de carbassó gratinades Patates amb rap Pera | Tires d'enciam i poma Cuscús amb verdures i pollastre logurt natural |
| | Pa amb crema de fruits secs + Rodes de plàtan | logurt + poma + cereals sense sucre | Creps s/sucres farcits de compota i canyella | logurt natural + bastonets de pa integrals | Pa amb tomàquet i pernil de gall dindi + Fruita tallada |
| DIJOUS | Tires d'enciam i pastanaga ratllada Macarrons amb tomàquet (ceba, tomàquet i orenga) i carn (vedella/cavall) Pera | Trinxat de bledes i patata Pit de pollastre a la planxa Macedònia natural | Verdura tricolor Llenguado a la provençal logurt natural | Consomé Conill guisat amb xampinyons i arròs Mandarina | Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet natural Truita de verdures Macedònia natural |
| | logurt amb flocs de civada + poma | Pa int. amb formatge + Mandarina | Pa amb gall dindi + llesques de pera | Pa pessic casolà sense sucre + llet | Formatge blanc + fruita tallada + fruits secs en pols |
| DIVENDRES | Arròs saltat amb verdures Llenguado a la molinera Formatge blanc | Tires d'enciam i salsa d'advocat Fideus de peix Formatge blanc | Puntes d'espàrrecs verd Lasanya de carn Poma | Crema de verdures llom o salsitxa de pollastre amb poma logurt natural | Coliflor amb patata Peix amb suquet Pera |
| | Pa integral amb tomàquet i pernil dolç+ Fruita tallada | Pa amb oli i cacau pur en pols + Fruita tallada | Llet amb flocs de cereals sense sucre | Batut de fruita + logurt + flocs de civada | Pancakes de plàtan + llet |

ESCOLA BRESSOL LAURÈDIA XICS : MENÚ TARDOR – HIVERN GRANS

Observacions menú pels grans:

*A mig matí: Fruita tallada/ palets de pa / galetes o melindros

- Per elaborar els plats de llenties, s'utilitzaran les llenties vermelles.
- Els postres: Fruita, compota natural, iogurts, petit suís i de tan en tan flam casolà.
- El fesolets els podem servir "triturats" en forma de puré.