



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>Dia 2</p> <p>Espaguetis amb tomàquet i formatge ratllat</p> <p>Salmó al forn a la llimona</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Dia 3</p> <p>Minestra de verdures (coliflor, pastanaga i pèsols)</p> <p>Llom al forn amb bolets</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Dia 4</p> <p>Cigrons cuits amb verdures</p> <p>Truita a les fines herbes amb tomàquet i enciam</p> <p>logurt</p>	<p>Dia 5</p> <p>Sopa d'au amb arròs</p> <p>Cuixes de pollastre al forn amb cogombre amanit</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Dia 6</p> <p>Crema de patata, ceba i porro</p> <p>Palometa al forn amb all i julivert i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>Dia 9</p> <p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Bacallà al forn amb enciam i pastanaga ratllada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Dia 10</p> <p>Llenties casolanes</p> <p>Truita a la francesa amb tomàquet amanit i cogombre</p> <p>logurt</p>	<p>Dia 11</p> <p>Espirals al pesto</p> <p>Filet de lluç al forn amb amanida variada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Dia 12</p> <p>Coliflor gratinada</p> <p>Pit de pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Dia 13</p> <p>Crema de verdures</p> <p>Vedella estofada amb salsa i bolets</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>Dia 16</p> <p>Macarrons amb verdures i formatge ratllat</p> <p>Ous durs amb tomàquet i enciam juliana</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Dia 17</p> <p>Mongeta tendra amb patates</p> <p>Lluç al forn amb enciam i olives</p> <p>logurt</p>	<p>Dia 18</p> <p>Arròs amb verduretes</p> <p>Gall d'indi estofat</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Dia 19</p> <p>Sopa minestrone</p> <p>Filet de palometa al forn amb patata anglesa i amanida per compartir</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Dia 20</p> <p>Cigrons saltejats amb ceba</p> <p>Fricandó de vedella amb bolets</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>Dia 23</p> <p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Filet de lluç a la planxa amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Dia 24</p> <p>Mongetes estofades amb verduretes</p> <p>Truita d'alls tendres amb enciam</p> <p>logurt</p>	<p>Dia 25</p> <p>Guisat de patata, calamar i gamba</p> <p>Pit de pollastre amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Dia 26</p> <p>Fideuà</p> <p>Llom al forn amb salsa de pinya</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Dia 27</p> <p>Crema de carbassó, ceba i porro</p> <p>Bacallà al forn gratinat amb beixamel</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>dia 30</p> <p>Llenties casolanes amb verdures</p> <p>Truita a la francesa amb enciam i tomàquet amanit</p> <p>logurt</p>	<p>Dia 31</p> <p>Bròcoli amb patata</p> <p>Carn rostida al forn amb salsa i bolets</p> <p>Fruita de temporada</p>			

**Sabies què:** *els llegums són ecològics, la pasta integral, les fruites i verdures de temporada i proximitat ( ens arriben de Girona, Lleida, València, el plàtan canari, les verdures del Baix Llobregat, els tomàquets d'Almeria), el pollastre de Banyoles i el iogurt de la Fageda.*

**Menús el·laborats segons la guia d'alimentació saludable en l'etapa escolar.**

# SOPARS MARÇ 2020 MALLORCA

ALIMENTACION COMEDORES ESCOLARES SL

[www.alcoescat.com](http://www.alcoescat.com)



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>Dia 2</p> <p>Pèsols saltejats amb ceba i pernil</p> <p>Ous durs farcits de tonyina i enciam</p> <p>logurt</p>	<p>Dia 3</p> <p>Sopa de peix</p> <p>Hamburguesa vegetal amb tomàquet amanit</p> <p>Fruita de Temporada</p>	<p>Dia 4</p> <p>Escalivada</p> <p>Gall dindi al forn amb patata panadera</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Dia 5</p> <p>Bròquil amb patata</p> <p>Llenguado enfarinat amb carbassó al vapor</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Dia 6</p> <p>Amanida grega</p> <p>Pasta integral amb bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>Dia 9</p> <p>Espinacs a la catalana</p> <p>Conill a les fines herbes amb verduretes</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Dia 10</p> <p>Sopa de pasta</p> <p>Vedella a la planxa amb enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Dia 11</p> <p>Bledes amb patata</p> <p>Cigrons amb arròs integral i curri</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Dia 12</p> <p>Arròs amb verdures</p> <p>Rap al forn amb carxofes</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Dia 13</p> <p>Espinacs saltats amb mongetes seques</p> <p>Remenat d'ous amb amanida</p> <p>logurt</p>
<p>Dia 16</p> <p>Crema de pastanaga</p> <p>Sardines a la planxa amb cogombre amanit</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Dia 17</p> <p>Llenties estofades amb verdures</p> <p>Daus de pollastre marinats amb tomàquet amanit</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Dia 18</p> <p>Graellada de verdures de temporada</p> <p>Sèpia a la planxa amb enciam i cogombre amanit</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Dia 19</p> <p>Pasta a la crema</p> <p>Truita paisana amb tomàquet amanit</p> <p>logurt</p>	<p>Dia 20</p> <p>Amanida variada amb fruits secs i formatge fresc</p> <p>Pizzeta casolana amb tonyina</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>Dia 23</p> <p>Mongeta tendra amb patata</p> <p>Llom a la planxa amb verduretes</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Dia 24</p> <p>Crema de xampinyons</p> <p>Rap al forn amb ceba i patata</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Dia 25</p> <p>Sopa de brou vegetal amb d'arròs</p> <p>Bunyols de bacallà amb tomàquet amanit</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Dia 26</p> <p>Amanida de primavera amb formatge</p> <p>Truita paisana amb enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Dia 27</p> <p>Humus de llegum amb bastonets d'hortalisses</p> <p>Broqueta de gall dindi amb verdures</p> <p>logurt</p>
<p>dia 30</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Lluç al forn amb cogombre amanit</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Dia 31</p> <p>Crema de carbassó</p> <p>Albergínies farcides de tonyina</p> <p>Fruita de temporada</p>			