

ESCOLA MARCEL·LÍ DOMINGO

CENTAC group
Consultoria de Nutrición,
Higiene y Seguridad
Alimentaria
Menú supervisat pel Departament de Nutrició de:
CENTAC GROUP, S.L.

MARÇ 2017

Serveis a Menjadors Col·lectius

Rsipac 26.05017/cat

Rgs 26.05074/T

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres



06 Llenties ecològiques amb ceba, pastanaga, porro i tomàquet

Trita de patata i espinacs amb tomàquet amanit

Fruita del temps

07 Mongeta verda, patata i coliflor

Hamburguesa de pollastre i espinacs amb enciam

logurt La Fageda

08 Fideus a la cassola amb costella de porc

Rodanxa de caçó al forn amb samfaina

Fruita del temps

09 Puré de carbassa, ceba, porro i oli d'oliva

Pernilet de pollastre al forn amb xampinyons

Fruita del temps

10 Arròs a la cubana amb tomàquet fregit i ou dur

Tronc de lluç amb enciam i olives

Fruita del temps

13 Fideuà amb allioli

Filet de lluç a la planxa amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

14 Patata, pèsols i pastanaga bullits

Estofat de gall d'indi amb ceba i tomàquet

Fruita del temps

15 Brou de gallina i pollastre amb pasta

Cap de llom arrebossat amb tomàquet i brots d'alfals

logurt La Fageda

16 Fesols ecològics amb sofregit de ceba, porro, pebrot i tomàquet

Barretes de lluç al forn amb enciam i pastanaga ratllada

Fruita del temps

17 **CALÇOTADA**

Patates xips i olives
Calçots amb salsa de romesco

Llonganissa amb fesols i patata al caliu

Taronja

20 Mongeta verda fina amb patata i pastanaga

Hamburguesa mixta de vedella i porc a la planxa amb carabassó arrebossat

Fruita del temps

21 Macarrons a la bolognesa amb formatge ratllat

Bacallà amb llet de samfaina

logurt La Fageda

22 Arròs cuit amb pastanaga, tonyina i pernil dolç

Mandonguilles amb salsa de verdures

Fruita del temps

23 Sopa de caldo de peix amb fideus

Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet natural

Fruita del temps

24 Puré de carabassó amb patata, porro i oli d'oliva

Salmó al forn amb salsa de crema de llet, porro i nou moscada

Fruita del temps

27 Amanida d'espinalis amb pastanaga, tonyina i olives

Trita de patata i ceba amb tomàquet amanit

Fruita del temps

28 Puré de verdures

Cuixa de pollastre amb xampinyons saltats

Fruita del temps

29 Escudella catalana amb llegums i butifarra

Tronc de lluç al forn amb julivert i amanida d'enciam

Crema La Fageda

30 Cigrans ecològics guisats amb verdures

Cap de llom al forn amb salsa

Fruita del temps

31 Vichyssoise amb patata, porro i oli d'oliva

Canelons al forn

Fruita del temps

*Tots els nostres menús contenen traces d'al·lèrgens, excepte menús especials.

Pot haver-hi alguna modificació.

Frutes de la primavera

La primavera és l'estació del color i de les fruites delicades que duren poques setmanes.

Poc a poc, s'acaben els cítrics invernals (taronges i mandarines). Però, podem compensar-ho amb maduixes perquè són una fruita que conté vitamina C. Apareixen a finals de l'hivern i ens acompanyen durant tota la primavera.

Hi ha prunes de color vermell, groc i clàudies. Són una font important de fibra reguladora del trànsit intestinal. També són riques amb potassi i contenen uns pigments que contenen un alt poder antioxidant i antisèptic. Tenim prunes durant tota l'estació de la primavera i durant tot l'estiu.

Per una altra banda, arriben les nespres de les quals podem gaudir poc temps. És a dir, des de abril fins a juny. Són especialment riques en potassi i provitamina A (necessària per a la vista i la pell).

Cap al maig i juny apareixen les cireres, però aquestes fruites ens acompanyaran poc temps. Aquestes tenen uns pigments vermells que són antioxidants.

... i per sopar

		01	Arròs Carn de porc Làctic	02	Sopa d'au Ou Fruita	03	Verdura (crua) Precuinat Fruita		
06	Sopa de peix Precuinat Làctic	07	Arròs am tomàquet Ou Fruita	08	Verdura Carn de porc Làctic	09	Sopa d'au Peix Fruita	10	Verdura (crua) Carn d'au Làctic
13	Verdura Carn porc Làctic	14	Sopa de peix Ou Fruita	15	Verdura (crua) Peix Blau Fruita	16	Arròs Precuinat Làctic	17	Sopa d'au Carn d'au Fruita
20	Arròs amb tomàquet Ou Làctic	21	Sopa d'au Carn de porc Fruita	22	Verdura (crua) Carn d'au Làctic	23	Puré de verdures Carn de porc Fruita	24	Verdura (cuïta) Precuinat Fruita
27	Sopa de peix Carn de porc Làctic	28	Arròs bullit Peix Fruita	29	Verdura (crua) Precuinat Fruita	30	Sopa d'au Ou Làctic	31	Arròs amb tomàquet Carn d'au Fruita