

MENÚS DE MARÇ 2020

Menú general Infantil

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>2</p> <p>Macarrons a la bolonyesa. Lluc al forn amb amanida. Fruita del temps. BERENAR: Iogurt amb galetes. SOPAR: Verdura. Conill. Làctic no ensucrat.</p> <p>Macarrones a la boloñesa. Merluza al horno con ensalada. Fruta del tiempo. MERIENDA: Yogur con galletas. CENA: Verdura. Conejo. Lácteo no azucarado.</p> <p>Macaroni Bolognese. Baked hake with salad. Seasonal fruit. SNACK: Yogurt with cookies. DINNER: Vegetables. Rabbit. Non-sugary dairy.</p>	<p>3</p> <p>Patates a lo pobre. Estofado de gall d'indi. Fruita del temps. BERENAR: Pa amb pernil dolç i suc. SOPAR: Crema de porros i carbassó. Ous. Làctic no ensucrat.</p> <p>Patatas a lo pobre. Estofado de pavo. Fruta del tiempo. MERIENDA: Pan con jamón dulce y zumo. CENA: Crema de puerros y calabacín. Huevos. Lácteo no azucarado.</p> <p>Potatoes and vegetables. Turkey stew. Seasonal fruit. SNACK: Bread with ham and juice. DINNER: Cream of leek and zucchini. Eggs. Non-sugary dairy.</p>	<p>4</p> <p>Arròs amb tomàquet. Hamburguesa de vedella amb albergínia rebossada. Fruita del temps. BERENAR: Pa amb xocolatina i llet. SOPAR: Pasta. Peix. Làctic no ensucrat.</p> <p>Arroz con tomate. Hamburguesa de ternera con berenjena rebosada. Fruta del tiempo. MERIENDA: Pan con chokolatina y leche. CENA: Pasta. Pescado. Lácteo no azucarado.</p> <p>Rice with tomato sauce. Beef burger with eggplant. Seasonal fruit. SNACK: Bread with chocolate and milk. DINNER: Pasta. Fish. Non-sugary dairy.</p>	<p>5</p> <p>Verdura tricolor. Salsitxes amb ceba caramelitzada. Fruita del temps. BERENAR: Iogurt amb galetes. SOPAR: Arròs. Pollastre amb amanida. Làctic no ensucrat.</p> <p>Verdura tricolor. Salchichas con cebolla caramelizada. Fruta del tiempo. MERIENDA: Yogur con galletas. CENA: Arroz. Pollo con ensalada. Lácteo no azucarado.</p> <p>Tricolor vegetables. Sausages with caramelized onion. Seasonal fruit. SNACK: Yogurt with cookies. DINNER: Rice. Chicken with salad. Non-sugary dairy.</p>	<p>6</p> <p>Lenties estofades amb verdures. Truita de patates amb amanida. Làctic. BERENAR: Pa amb formatge i suc. SOPAR: Verdura amb patata. Peix blau. Fruita del temps.</p> <p>Lentejas estofadas con verduras. Tortilla de patatas con ensalada. Lácteo. MERIENDA: Pan con queso y zumo. CENA: Verdura con patata. Pescado azul. Fruta del tiempo.</p> <p>Lentil Stew with vegetables. Spanish omelette with salad. Dairy. SNACK: Bread with cheese and juice. DINNER: Vegetables and potatoes. Oily fish. Seasonal fruit.</p>
<p>9</p> <p>Arròs amb tomàquet. Croquetes casolanes de pernil amb amanida. Fruita del temps. BERENAR: Iogurt amb galetes. SOPAR: Verdura. Vedella. Làctic no ensucrat.</p> <p>Arroz con tomate. Croquetas caseras de jamón con ensalada. Fruta del tiempo. MERIENDA: Yogur con galletas. CENA: Verdura. Ternera. Lácteo no azucarado.</p> <p>Rice with tomato sauce. Homemade ham croquettes with salad. Seasonal fruit. SNACK: Yogurt with cookies. DINNER: Vegetables. Beef. Beef.</p>	<p>10</p> <p>Mongeta verda i patata al vapor. Mandonguilles en salsa. Fruita del temps. BERENAR: Pa amb pernil dolç i suc. SOPAR: Amanida d'arròs amb panses i pinyons. Peix. Làctic no ensucrat.</p> <p>Judías verdes y patata al vapor. Albóndigas en salsa. Fruta del tiempo. MERIENDA: Pan con jamón dulce y zumo. CENA: Ensalada de arroz con pasas y piñones. Pescado. Lácteo no azucarado.</p> <p>Green beans and steamed potatoes. Meatballs in sauce. Seasonal fruit. SNACK: Bread with ham and juice. DINNER: Rice salad with raisins and pine nuts. Fish. Fish.</p>	<p>11</p> <p>Espaguetis a la napolitana. Pollastre a la planxa amb amanida. Fruita del temps. BERENAR: Pa amb xocolatina i llet. SOPAR: Verdura. Xai. Làctic no ensucrat.</p> <p>Espaguetis a la napolitana. Pollo a la plancha con ensalada. Fruta del tiempo. MERIENDA: Pan con chokolatina y leche. CENA: Verdura. Cordero. Lácteo no azucarado.</p> <p>Spaghetti napolitana. Grilled chicken with salad. Seasonal fruit. SNACK: Bread with chocolate and milk. DINNER: Vegetables. Lamb. Lamb.</p>	<p>12</p> <p>Sopa de pistons. Truita de formatge i amanida. Fruita del temps. BERENAR: Iogurt amb galetes. SOPAR: Amanida de pasta. Gall d'indi. Làctic no ensucrat.</p> <p>Sopa de pistones. Tortilla de queso y ensalada. Fruta del tiempo. MERIENDA: Yogur con galletas. CENA: Ensalada de pasta. Pavo. Lácteo no azucarado.</p> <p>Piston soup. Cheese omelette with salad. Seasonal fruit. SNACK: Yogurt with cookies. DINNER: Pasta salad. Turkey. Turkey.</p>	<p>13</p> <p>Crema de cigrons. Empanada de tonyina al forn amb amanida. Iogurt. BERENAR: Pa amb formatge i suc. SOPAR: Espinacs a la crema. Ous. Fruita del temps.</p> <p>Crema de garbanzos. Empanada de atún al horno con ensalada. Yogur. MERIENDA: Pan con queso y zumo. CENA: Espinacas a la crema. Huevos. Fruta del tiempo.</p> <p>Chickpea cream. Baked tuna pie with salad. Yogurt. SNACK: Bread with cheese and juice. DINNER: Creamed Spinach. Eggs. Eggs.</p>
<p>16</p> <p>Verdura tricolor. Llibrets de llom amb amanida. Iogurt. BERENAR: Iogurt amb galetes. SOPAR: Arròs. Ous. Fruita del temps.</p> <p>Verdura tricolor. Libritos de lomo con ensalada. Yogur. MERIENDA: Yogur con galletas. CENA: Arroz. Huevos. Fruta del tiempo.</p> <p>Tricolor vegetables. Loin escalope with salad. Yogurt. SNACK: Yogurt with cookies. DINNER: Rice. Eggs. Seasonal fruit.</p>	<p>17</p> <p>Escudella. Carn d'olla. Fruita del temps. BERENAR: Pa amb pernil dolç i suc. SOPAR: Graellada de verdures. Peix. Làctic no ensucrat.</p> <p>Escudella. Carne de cocido. Fruta del tiempo. MERIENDA: Pan con jamón dulce y zumo. CENA: Parrillada de verduras. Pescado. Lácteo no azucarado.</p> <p>Escudella. Chickpea, meat, sausage, potato and carrot stew. Seasonal fruit. SNACK: Bread with ham and juice. DINNER: Grilled vegetables. Fish. Non-sugary dairy.</p>	<p>18</p> <p>Arròs a la Milanesa. Pollastre a la planxa amb amanida. Fruita del temps. BERENAR: Pa amb xocolatina i llet. SOPAR: Crema de carbassa. Conill.</p> <p>Arroz a la Milanese. Pollo a la plancha con ensalada. Fruta del tiempo. MERIENDA: Pan con chokolatina y leche. CENA: Crema de calabaza. Conejo.</p> <p>Milanese rice. Grilled chicken with salad. Seasonal fruit. SNACK: Bread with chocolate and milk. DINNER: Pumpkin soup. Rabbit.</p>	<p>19</p> <p>Espirals a la carbonara. Filet de perca al forn amb amanida. Fruita del temps. BERENAR: Iogurt amb galetes. SOPAR: Verdura. Vedella. Làctic no ensucrat.</p> <p>Espirales a la carbonara. Filete de perca al horno con ensalada. Fruta del tiempo. MERIENDA: Yogur con galletas. CENA: Verdura. Ternera. Lácteo no azucarado.</p> <p>Spiral pasta carbonara. Baked perch fillet with salad. Seasonal fruit. SNACK: Yogurt with cookies. DINNER: Vegetables. Beef. Non-sugary dairy.</p>	<p>20</p> <p>Lenties estofades amb verdures. Ous amb patates i tomàquet. Fruita del temps. BERENAR: Pa amb formatge i suc. SOPAR: Arròs. Peix blau. Làctic no ensucrat.</p> <p>Lentejas estofadas con verduras. Huevos con patatas y tomate. Fruta del tiempo. MERIENDA: Pan con queso y zumo. CENA: Arroz. Pescado azul. Lácteo no azucarado.</p> <p>Lentil Stew with vegetables. Eggs with potatoes and tomato. Seasonal fruit. SNACK: Bread with cheese and juice. DINNER: Rice. Oily fish. Non-sugary dairy.</p>
<p>23</p> <p>Macarrons a la bolonyesa. Llenguado al forn amb amanida. Fruita del temps. BERENAR: Pa amb pernil dolç i suc. SOPAR: Verdura. Gall d'indi. Làctic no ensucrat.</p> <p>Macarrones a la boloñesa. Lenguado al horno con ensalada. Fruta del tiempo. MERIENDA: Pan con jamón dulce y zumo. CENA: Verdura. Pavo. Lácteo no azucarado.</p> <p>Macaroni Bolognese. Baked sole with salad. Seasonal fruit. SNACK: Bread with ham and juice. DINNER: Vegetables. Turkey. Non-sugary dairy.</p>	<p>24</p> <p>Verdura tricolor. Hamburguesa de vedella amb xips. Fruita del temps. BERENAR: Pa amb pernil dolç i suc. SOPAR: Arròs. Peix blau. Làctic no ensucrat.</p> <p>Verdura tricolor. Hamburguesa de ternera con chips. Fruta del tiempo. MERIENDA: Pan con jamón dulce y zumo. CENA: Arroz. Pescado azul. Lácteo no azucarado.</p> <p>Tricolor vegetables. Beef burger with chips. Seasonal fruit. SNACK: Bread with ham and juice. DINNER: Rice. Oily fish. Non-sugary dairy.</p>	<p>25</p> <p>Patates a lo pobre. Pollastre al forn amb verduretes. Fruita del temps. BERENAR: Pa amb xocolatina i llet. SOPAR: Crema de pastanaga. Xai. Làctic no ensucrat.</p> <p>Patatas a lo pobre. Pollo al horno con verduritas. Fruta del tiempo. MERIENDA: Pan con chokolatina y leche. CENA: Crema de zanahoria. Cordero. Lácteo no azucarado.</p> <p>Potatoes and vegetables. Baked chicken with vegetables. Seasonal fruit. SNACK: Bread with chocolate and milk. DINNER: Carrot cream. Lamb. Non-sugary dairy.</p>	<p>26</p> <p>Mongetes blanques amb verdures. Bistec de gall d'indi amb amanida. Iogurt. BERENAR: Iogurt amb galetes. SOPAR: Verdura. Conill. Fruita del temps.</p> <p>Alubias blancas con verduras. Bistec de pavo con ensalada. Yogur. MERIENDA: Yogur con galletas. CENA: Verdura. Conejo. Fruta del tiempo.</p> <p>White beans with vegetables. Turkey with salad. Yogurt. SNACK: Yogurt with cookies. DINNER: Vegetables. Rabbit. Seasonal fruit.</p>	<p>27</p> <p>Arròs amb tomàquet. Truita de patates amb amanida. Préssec en almívar. BERENAR: Pa amb formatge i suc. SOPAR: Amanida de pasta. Peix. Làctic no ensucrat.</p> <p>Arroz con tomate. Tortilla de patatas con ensalada. Melocotón en almíbar. MERIENDA: Pan con queso y zumo. CENA: Ensalada de pasta. Pescado. Lácteo no azucarado.</p> <p>Rice with tomato sauce. Spanish omelette with salad. Peaches in syrup. SNACK: Bread with cheese and juice. DINNER: Pasta salad. Fish. Non-sugary dairy.</p>
<p>30</p> <p>Macarrons amb salsa de formatge. Lluc al forn amb amanida. Iogurt. BERENAR: Iogurt amb galetes. SOPAR: Verdura. Vedella. Fruita del temps.</p> <p>Macarrones con salsa de queso. Merluza al horno con ensalada. Yogur. MERIENDA: Yogur con galletas. CENA: Verdura. Ternera. Fruta del tiempo.</p> <p>Mac & cheese. Baked hake with salad. Yogurt. SNACK: Yogurt with cookies. DINNER: Vegetables. Beef. Seasonal fruit.</p>	<p>31</p> <p>Crema de verdures i crostons. Botifarra amb seques. Fruita del temps. BERENAR: Pa amb pernil dolç i suc. SOPAR: Amanida de quinoa. Truita. Làctic no ensucrat.</p> <p>Crema de verduras con picatostes. Botifarra con alubias blancas. Fruta del tiempo. MERIENDA: Pan con jamón dulce y zumo. CENA: Ensalada de quinoa. Tortilla. Lácteo no azucarado.</p> <p>Vegetable soup with croutons. Botifarra with white beans. Seasonal fruit. SNACK: Bread with ham and juice. DINNER: Quinoa salad. French omelette. Non-sugary dairy.</p>	<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</p>

El pa, l'aigua i l'amanida estan sempre presents en la dieta. La dieta astringent s'adaptarà al menú basal del dia. Els ingredients utilitzats per a elaborar aquesta dieta estan adaptats als requeriments de les intoleràncies o al·lèrgies que puguin tenir els alumnes (gluten, lactosa, peix, fruits secs, ous, llegums...).

El pan, el agua y la ensalada están siempre presentes en la dieta. La dieta astringente se adaptará al menú basal del día. Los ingredientes utilizados para elaborar esta dieta están adaptados a los requerimientos de las intolerancias o alergias que puedan tener los alumnos (gluten, lactosa, pescado, frutos secos, huevos, legumbres...).

Bread, water and salad are always present in the diet. The astringent diet will be adapted to the basal menu of the day. The ingredients used to prepare this diet are adapted to the requirements of intolerances or allergies that students may have (gluten, lactose, fish, nuts, eggs, legumes...).



Revisat per:

Lucía Brotons Borrell
Dietista Nutricionista
Nº Colegiado: 000697