



- MARÇ 2020 - ESCOLA PERICOT

1

dll 2
Crema de llegums eco
(cigrans, patata, pastanaga i ceba)
Pollastre rostit

Enciam, blat de moro i soja
Fruita

dm 3
Espaguetis integrals italiana
(salsa tomata natural)
Bunyols de bacallà

Enciam, pastanaga i olives verdes
logurt cooperativa

dc 4
Patata mongeta i bròquil al vapor

Cap de llom rostit

Enciam, roure, tomata, espinacs i olives negres
Pa integral i fruita

dj 5
Arròs amb verdures
(carbassó, bolets i pastanaga)
Filet de lluç forn

Enciam, tomata i pastanaga ecològics
Fruita

dv 6
Llenties eco guisades amb quinoa
(patata, pastanaga i pèsol)
Truita de carbassó

Enciam, tomata, olives verdes
Pa integral i fruita eco

2

dll 9
Arròs blanc amb tomata
(salsa tomata natural)
Filet de lluç planxa

Enciam, pastanaga i blat de moro
Fruita

dm 10
Patata, pèsol i pastanaga bullits

Mandonguilles pollastre vilanova
(amb sípia)

Enciam, roure, tomata, espinacs i olives negres
Fruita

dc 11
Cigrans eco, patata i col bullits

Croquetes de rostit vilanova

Enciam, blat de moro i soja
Pa integral i fruita

dj 12
Macarrons bolonyesa
(carn de porc picada i tomata)
Truita de xampinyons

Enciam, tomata i pastanaga ecològics
logurt natural

dv 13
Crema carbassó i porro eco

Bacallà amb samfaina
(ceba, pebrot, carbassó, albergínia i tomata)

Enciam, pastanaga i olives verdes
Pa integral i fruita eco

3

dll 16
Patata mongeta i pèsol al vapor

Pollastre al forn

Enciam, tomata, olives verdes
Fruita

dm 17
Fideuà
(amb fumet de peix i sípia)
Truita de formatge

Enciam, pastanaga i blat de moro
logurt cooperativa

dc 18
Arròs quatre gustos.
(pastanaga, pèsol, blat moro)
Filet de lluç forn

Enciam, roure, tomata, espinacs i olives negres
Pa integral i fruita

dj 19
Sopa de pasta
(brou carn natural i pistons)
Estofat de vedella
(amb xampinyons)

Enciam, tomata i pastanaga ecològics
Fruita

dv 20
Mongeta seca eco a/verdures

Hamburguesa vegetal
(soja i verdures)

Enciam, blat de moro i soja
Pa integral i fruita eco

4

dll 23
Tallarines carbonara
(llet, bacon, ceba i formatge)
Llom de lluç planxa

Enciam, roure, tomata, espinacs i olives negres
Fruita

dm 24
Patata mongeta i carbassó vapor

Pollastre rostit

Enciam, tomata i pastanaga
Fruita

dc 25
Arròs integral amb tomata
(salsa tomata natural)
Truita de pernil dolç

Enciam, pastanaga i blat de moro
Pa integral i fruita

dj 26
Crema moniato i pastanaga eco

Canelons casolans vilanova
(carn de porc, beixamel i formatge gratinat)

Enciam, tomata i pastanaga ecològics
logurt natural

dv 27
Llenties bullides eco amb patata

Lluç a la romana

Enciam, pastanaga i olives verdes
Pa integral i fruita eco

5

dll 30
Arròs amb verdures
(carbassó, bolets i pastanaga)
Hamburguesa vedella planxa

Enciam, tomata i pastanaga
Fruita

dm 31
Cigrans eco, patata i espinacs bull

Filet de lluç forn

Enciam, roure, tomata, espinacs i olives negres
Crema xoco cooperativa

dc

dj

dv