



Menú Gener

Escola La Seda



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		8 Mongeta tendra amb patates Arrebossat de gall dindi i formatge Pastanaga ratllada i remolatxa Fruita	9 Arròs amb verdures de l'horta Abadejo adobat Enciam i brots logurt	10 Cigrons estofats amb espinacs Ous amb tomàquet Enciam i blat de moro Fruita
13 Crema de pastanaga i porros Pizza Amanida panzanella Fruita	14 Paella amb verdures Truita de formatge Tomàquet i blat de moro Fruita	15 Fideuà amb verdures(pèsol, mongeta tendre, pastanaga, pebrot, ceba) Lluç amb salsa verda Fruita	16 A FOC LENT CASTELLA Sopa castellana Pollastre en escabetx "Pisto manchego" Pastís de Gema	17 Mongetes seques guisades amb carbassa Llom de porc al forn Enciam i ceba Fruita
20 Crema de pèsols amb crostons Truita de carbassó Enciam i tomàquet Fruita	21 Sopa de lletres Mandonguilles amb salsa Enciam i cogombre Fruita	22 RECEPTA FISH REVOLUTION Llenties estofades amb pastanaga Wok de daus de rap i verdures amb tallarines a la soia Fruita	23 Arròs a la cassola amb verdures Pollastre amb salsa grega Enciam i remolatxa logurt	24 Bròquil bullit amb patates Galets amb cigrons saltejats amb salsa carbassa i parmesà Fruita
27 Macarrons (integrals) amb cream d'alfàbrega Seitons a l'andalusa Amanida verda Fruita	28 Mongetes estofades Croquetes de pernil Enciam i pebrot vermell Fruita	29 Escudella amb verdures i cigrons Pollastre rostit provençal Puré de patates Fruita	30 RECEPTA FISH REVOLUTION Arròs amb tomàquet Hamburguesa mixta al forn Enciam i blat de moro logurt	31 Crema de verdures amb crostons de pa Truita de patates Tomàquet i olives Fruita

