



# ESCOLA MARE DE DÉU DE NÚRIA

La fruita que es servirà de postres serà:  
poma, mandarina, pera, taronja, plàtan, maduixes  
El lacti serà iogurt

**MARÇ 2020**  
SUGGERIMENTS DE SOPARS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

Purè de patates  
Calamarcets a la planxa  
Pa i fruita

3

Lasanya de verdures  
Peix a la planxa  
Pa i fruita

4

Quinoa amb verdures  
Truita francesa  
Pa i fruita

5

Verdura saltejada  
Xai al forn amb patata  
Pa i fruita

6

Pasta amb tomàquet  
Peix al forn  
Pa i fruita

9

Verdura amb patata  
Vedella a la planxa  
Pa i fruita

10

Sopa minestrone  
Peix arrebossat  
Pa i fruita

11

Canelons de verdures  
Daus de tonyina  
Pa i fruita

12

COLONIES

13

COLONIES

16

Pasta amb salsa tomàquet i tonyina  
Peix al forn  
Pa i fruita

17

Verdura amb patata  
Llibret de gall d'indi  
Pa i fruita

18

Cous cous amb verdures  
Peix a la planxa  
Pa i fruita

19

Pasta amb verdures  
Ou ferrat  
Pa i fruita

20

Amanida variada  
Pa amb tomàquet i pernil  
Pa i fruita

23

Crema de verdures  
Lluç a la romana  
Pa i fruita

24

Verdura amb patates  
Truita al gust  
Pa i fruita

25

Carxofes al forn  
Xai al forn amb patata  
Pa i fruita

26

Pèsols amb patata  
Hamburguesa d'au a la planxa  
Pa i fruita

27

Sopa de ceba  
Peix a la planxa  
Pa i fruita

30

Verdura amb patates  
Croquetes al gust  
Pa i fruita

31

Crema de verdures  
Truita de patates  
Pa i fruita

Tots els àpats són cuinats amb oli d'oliva; pels fregits s'utilitza oli de gira-sol alt oleic; una vegada a la setmana es serveix pa integral; en les cremes tenen l'opció d'afegir crostons.

AL·LÈRGENS: GLUTEN (1) ; CRUSTACI (2) ; OU (3) ; PEIX (4) ; CACAUETS (5) ; SOJA (6) ; LLET (7) ; FRUITS AMB CLOSCA (8) ; API (9) ; MOSTASA (10) ; SÈSAM (11) ; SULFITS (12) ; TRAMUSSOS (13) ; MOLUSCS (14)