



COL·LEGI MONTSERRAT

GENER 2025 MENÚ

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
6	7	8	9	10
FESTIU	FESTIU	Pasta tricolor amb ceba i xampinyons Pollastre al forn amb amanida d'enciam i pastanaga logurt natural	Arròs amb tomàquet Lluç al forn amb amanida Fruita de proximitat	Mongeta tendra amb patata Mandonguilles amb salsa de tomàquet Fruita de proximitat
13	14	15	16	17
Espaguetis amb beixamel Truita francesa amb amanida d'enciam, tomàquet i ceba Fruita de proximitat	Minestra de verdures Pollastre al forn amb amanida d'enciam, olives i pastanaga logurt natural	Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro) Bacallà a la romana amb amanida de tomàquet, blat de moro i pastanaga Fruita de proximitat	Patata i pèsols Gall dindi estofat amb ceba i xampinyons Fruita de proximitat	Llenties amb verdures (tomàquet, pebrot, ceba i pastanaga) Salsitxes de porc amb guarnició Fruita de proximitat
20	21	22	23	24
Bròquil amb patata Llibrets de llom de pernil dolç i formatge amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita de proximitat	Fideus a la cassola Lluç al forn amb amanida de tomàquet, pastanaga i ceba Fruita de proximitat	Cigrons amb verdures (pastanaga, pebrot i ceba) i patata Hamburguesa de vedella amb guarnició Fruita de proximitat	Arròs a la milanesa Truita de carbassó amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita de proximitat	Pasta amb tomàquet Pernilets de pollastre al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro logurt natural
27	28	29	30	31
Macarrons amb tomàquet Bacallà arrebossat amb amanida Fruita de proximitat	Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro) Gall dindi guisat amb xampinyons i ceba Fruita de proximitat	Crema de carbassa i pastanaga Truita de patata i ceba amb amanida de tomàquet, blat de moro i olives Fruita de proximitat	Llenties amb verdures (tomàquet, pebrot, ceba i pastanaga) Pollastre a la llimona amb amanida d'enciam, pastanaga i olives logurt natural	Sopa de pasta Croquetes de rostit amb amanida d'enciam, pastanaga i olives Fruita de proximitat

Recorda

-El menú de cada dia esta elaborat el mateix dia.

-El nostre arròs prové del delta de L'Ebre.

-És molt important la fruita dins de la nostra dieta, els làctics no han de substituir a la fruita.

-Els dijous el pa és integral.

-Per cuinar i amanir s'utilitza oli d'oliva i per fregir oli de gira-sol alt oleic.

-El sopar serà el millor moment per a complementar la nostra dieta, si ho feu d'hora ajudarà als nens a dormir bé.

-Només hauríem de menjar brioxeria, pastissos i dolços esporàdicament.

GUMEN
ESCOLES

REG/SANITARI 26.05609/

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
6	7	8	9	10
FESTIU		Llegum + verdura + patata Fruita de temporada	Amanida variada Ou + patata Fruita de temporada	Hortalisses + pasta integral Peix blau Fruita de temporada
13	14	15	16	17
Verdura + llegum + patata Fruita de temporada	Hortalisses + cuscús Peix blanc Fruita de temporada	Verdura + patata Ou Fruita de temporada	Quinoa + verdura + fruits secs Fruita de temporada	Amanida variada Peix blau + arròs integral Fruita de temporada
20	21	22	23	24
Llegum + verdura + arròs integral Fruita de temporada	Verdura + patata Peix blau Fruita de temporada	Hortalisses + pasta integral Peix blanc Fruita de temporada	Quinoa + verdures + fruits secs Fruita de temporada	Hortalisses o verdura Ou + pa Fruita de temporada
27	28	29	30	31
Hortalisses + cuscús Ou Fruita de temporada	Verdura + patata Peix blau Fruita de temporada	Verdura + llegum + arròs integral Fruita de temporada	Verdura + patata Peix blanc Fruita de temporada	Verdura + llegum + pa Fruita de temporada

Recorda

-El menú de cada dia esta elaborat el mateix dia.

-El nostre arròs prové del delta de L'Ebre.

-És molt important la fruita dins de la nostra dieta, els làctics no han de substituir a la fruita.

-Els dijous el pa és integral.

-Per cuinar i amanir s'utilitza oli d'oliva i per fregir oli de gira-sol alt oleic.

-El sopar serà el millor moment per a complementar la nostra dieta, si ho feu d'hora ajudarà als nens a dormir bé.

-Només hauríem de menjar brioxeria, pastissos i dolços esporàdicament.