

MENÚ FEBRER 2020 (SENSE LLEGUM)

		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		3	4	5	6	7
1a Setmana	Primer	Arròs saltejat amb pernil i truita	Lasanya d'espínacs	Crema de pastanaga i patates	Fideus a la cassola amb verdures	Vichyssoise (porro, ceba i patata)
	Segon	Rodó de gall d'indi amb salsa de xampinyons	Truita de carbassó	Salsitxes de porc amb salsa de tomàquet	Pit de pollastre a la planxa	Lluç a la planxa amb samfaina
	Guarnició	Enciam, blat de moro i tomàquet	Enciam, cogombre i olives	Enciam i blat de moro	Tomàquet i olives	Enciam i pastanaga ratllada
	Postre	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
		10	11	12	13	14
2a Setmana	Primer	Espirals amb salsa de tomàquet	Menestra de verdures amb patata (sense pèsols ni mongeta verda)	Arròs saltejat amb bolets	Crema de carbassó, porro i patates	Arròs amb verdures (sense pèsols ni mongeta verda)
	Segon	Salmó a la planxa amb tires de carbassó al forn	Hamburguesa mixta (vedella i porc)	Pit de gall d'indi a la planxa amb ceba confitada	Llenguado a la planxa amb tires de pastanaga al forn	Truita de pernil i formatge
	Guarnició	Enciam, pastanaga i olives	Enciam i tomàquet	Enciam, blat de moro i olives	Enciam, cogombre i ceba	Tomàquet i blat de moro
	Postre	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
		17	18	19	20	21
3a Setmana	Primer	Verdura amb pastanaga i patata (sense pèsols ni mongeta verda)	Arròs amb sofregit de ceba i tomàquet	Patates estofades amb verdures (sense pèsols ni mongeta verda)	Macarrons a la napolitana (tomàquet, all, albahaca i oli)	Crema de carbassa i patata
	Segon	Cuixes de pollastre al forn	Lluç amb salsa verda	Truita a la francesa	"Tacos" de gall d'indi guisat amb ceba i pastanaga	Llom de porc a la planxa
	Guarnició	Enciam, cogombre i olives	Enciam, pastanaga i olives	Enciam, blat de moro i olives	Tomàquet i blat de moro	Enciam, cogombre i pastanaga
	Postre	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
		24	25	26	27	28
4a Setmana	Primer	FESTA	Sopa de fideus amb trossos de pastanaga	Arròs a la cassola amb verdures (carbassó, tomàquet, ceba, pebrots i brou de verdures)	Ensaladilla russa (patata, pastanaga, tonyina i pèsols)	Crema de verdures variades (porro, patata, coliflor, bròquil i ceba)
	Segon		Fricandó de vedella amb salsa de xampinyons	Verat al forn amb hortalisses saltejades (pebrot verd, pebrot vermell i albergínia)	Pit de pollastre a la planxa	Truita de ceba i carbassó
	Guarnició		Enciam, cogombre i pastanaga	Enciam i tomàquet	Enciam, blat de moro i olives	Tomàquet i ceba
	Postre		logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada

Aquest menú està elaborat per una nutricionista col·legiada.

L'AEE Institut Montserrat treballa per oferir als alumnes un menjar de qualitat, és per això que entre els nostres proveïdors està La Fageda (empresa amb un gran projecte social que ens serveix els làctics), Casa Ametller (fruita i verdura de proximitat i fresca), Fidemus (peix fresc), etc.