Dovella Serveis Escolars S.L.

Menú Març ovolacteovegetarià

Els menús són elaborats amb productes frescos, de proximitat i de temporada. La fruita i verdura, els ous frescos, la vedella, els cigrons, les llenties , l'arròs, la pasta, l'OVE, la sal i el seità, són ecològics.
Els menús han estat elaborats amb l'ajuda de Gabor Smit, dietista i nutricionista

dDILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 Llenties guisades amb verdures Arròs tres delícies vegetal (pastanaga, porro i pèsols) Fruita del temps	2 Espaguetis amb sofregit de ceba amb tomàquet i formatge Truita de pastanaga i ceba amb enciam i remolatxa Iogurt natural	3 Verdura de temporada amb patates Estofat de cigrons amb bolets Fruita del temps
6 Macarrons amb sofregit de ceba amb tomàquet i formatge Ous durs amb enciam i pastanaga Fruita del temps	7 Mongetes seques amb patates Arròs saltat amb enciam i nap Fruita del temps	8 Verdura de temporada amb patates Truita a la francesa amb enciam i remolatxa Fruita del temps	9 Cigrons estofats amb verdures Arròs a la cassola amb verdures de temporada Fruita del temps	10 Sopa vegetal amb fideus de cabell d'àngel Hamburguesa casolana de llegums amb enciam i olives Iogurt natural
13 Llenties estofades amb verdures Seità arrebossat i enciam i pastanaga **tastet de fricandó de seità** Fruita del temps	14 Arròs tres delícies (truita, pèsols i pastanaga) Estofat de mongetes amb ceba Fruita del temps	15 Crema de carbassa Cigrons saltejats amb enciam i olives Iogurt natural	16 Espaguetis amb sofregit de ceba i tomàquet Truita de calçots amb enciam i pastanaga Fruita del temps	17 Festa Dia de lliure disposició
20 Fideuà de verdures Truita a la francesa amb enciam i remolatxa Fruita del temps	21 Puré de verdures Mongetes saltejades amb bolets Iogurt natural	22 Cigrons estofats amb verdures Cuscús amb ceba, carbassa i col Fruita del temps	23 Sopa vegetal amb galets Llenties saltejades amb enciam i olives Fruita del temps	24 Verdura de temporada amb patates Truita de formatge amb salsa de poma Fruita del temps
27 Llenties estofades amb verdures Cuscús guisat amb verdures Fruita del temps	28 Arròs integral amb tomàquet Truita de pastanaga i ceba amb enciam i nap Fruita del temps	29 Verdura de temporada amb patates Mongetes saltejades amb alls tendres amb enciam i olives Iogurt natural	30 Espaguetis amb sofregit de ceba amb tomàquet i formatge Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga Fruita del temps	31 Puré de verdures d'hivern Arròs amb cigrons Fruita del temps