



ÀPATS MENJADOR ESCOLAR – FEBRER 2021

Programa d'àpats realitzat per Polina Racheva, Dietista/Nutricionista Col·legiada CAT000186

NOTES:

- El dia 26 realitzarem el primer dinar d'ÀPATS DEL MÓN, dedicat a la Xina. Tal i com us havíem explicat durant la setmana després de dinar realitzarem tallers de manualitats per elaborar algun complement xinès que els petits lluiran el dia del dinar i després s'enduran cap a casa.

- Recordeu que a la web www.montsantnatura.cat/menjadorcorbatera hi trobareu les propostes dels sopars. També hi trobareu tota la informació sobre novetats i activitats que anem desenvolupant al menjador.

Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
Bajoca saltejada amb alls tendres	Llenties amb arròs	Puré de patata i porro	Sopa hortolana de verdures	Arròs de verdures
Daus de pollastre amb patata al forn	Truita francesa amb pastanaga ratllada	Espinacs saltejats amb fesols i panses	Fideus rossos amb peix	Hamburgueses de llegums amb amanida
Mandarines	Plàtan	logurt amb melmelada casolana	Meló	Pinya
Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
Arròs a la cubana amb ou dur	Puré de verdures (pastanaga, carabassó i ceba)	Sopa de verdures i pollastre	Cigrons amb espinacs i gambetes	Bròquil i patata gratinats
Amanida de colors	Cassoleta de lluç amb cigrons	Espaguetis integrals amb saltejat de xampinyons	Lluç al forn amb verdures	Mandonguilles estofades amb fesols, porro i pastanaga
Poma	Kiwi	Taronja	Flam	Meló
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
Hummus de cigró amb crudités	Macarrons amb tomàquet, ceba i formatge	Crema de carabassa, moniato i pipes	Sopa de verdures amb arròs	Patata, tonyina i ou dur
Daus de sípia amb carabassó a la planxa	Hamburguesa amb amanida de tomàquet, remolatxa i pastanaga	Truita de fesols amb cirerols	Cuixetes de Pollastre al forn amb xampinyons i carxofa	Gall d'indi amb fesols
Mandarines	Pinya	logurt	Kiwi	Pera
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
Coliflor gratinada amb salsa d'ametlla	Arròs integral amb verdures	Amanida d'enciam roure amb pipes i nous	Sopa de verdures amb cigrons	ÀPATS DEL MÓN: XINA
Pèsols saltejats amb xampinyons i pernil	Filet de lluç arrebossat amb pastanagues baby	Llenties amb arròs, ou dur i porro	Gall d'indi amb cirerols i formatge fresc	Wok de Fideus xinesos amb gambetes i verdures
Taronja	Ràim	Meló	logurt	Lichis