



CEIP ELS ESTANYS Març 2010

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
<p>Arròs amb salsa de musclos</p> <p>Crestes de tonyina amb espàrrecs i pastanaga</p> <p>Fruita</p>	<p>Sopa de pasta</p> <p>Filet de pollastre a la planxa amb patates</p> <p>Fruita</p>	<p>Llenties guisades</p> <p>Croquetes d'au amb enciam i blat de moro</p> <p>Iogurt</p>	<p>Verdura tricolor (coliflor, pastanaga i mongeta tendra)</p> <p>Cap de llom rostit amb bresa</p> <p>Fruita</p>	<p>Macarrons amb tomàquet, mantega i formatge</p> <p>Mero al forn amb salsa verda</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
<p>Tallarines a l'anglesa</p> <p>Truita francesa amb formatge i enciam</p> <p>Fruita</p>	<p>Sopa de pasta</p> <p>Pollastre al forn amb patates xips</p> <p>Iogurt</p>	<p>Panató de verdures</p> <p>Bistec de magra a les fines herbes amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs amb verdures</p> <p>Salsitxes de porc a la planxa amb amanida</p> <p>Fruita</p>	<p>Cigrons guisats</p> <p>Filet de lluç arrebossat amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
<p>Mongetes tendres amb patates</p> <p>Filet de pollastre a la planxa amb tomàquet provençal</p> <p>Iogurt</p>	<p>Macarrons a la bolonyesa</p> <p>Filet d'abadejo (peix) a l'andalusa amb enciam i pebrot vermell</p> <p>Fruita</p>	<p>Sopa de pasta</p> <p>Mandonguilles mixtes amb bolets variats</p> <p>Fruita</p>	<p>Mongetes blanques amb all, julivert i bacó</p> <p>Cap de llom a la planxa amb enciam i ceba</p> <p>Iogurt</p>	<p>Arròs tres delícies</p> <p>Calamars a la romana amb amanida</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
<p>Sopa de pasta</p> <p>Escalopa de gall dindi a la planxa amb amanida</p> <p>Fruita en almívar</p>	<p>Galets amb tomàquet natural i tonyina</p> <p>Magra de porc a la jardinera</p> <p>Fruita</p>	<p>Patates guisades amb costella i pèsols</p> <p>Truita francesa amb amanida</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de carbassó natural</p> <p>Canelons amb beixamel i formatge gratinat</p> <p>Iogurt</p>	<p>Llenties amb arròs</p> <p>Lluç a la romana amb amanida i olives</p> <p>Fruita</p>

