



ESCOLA TORRES JONAMA PALAFRUGUELL Març 2010

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
<p>Arròs a la cubana (amb salsa de tomata i ou dur)</p> <p>Lluç a la romana amb enciam i olives</p> <p>Fruita</p>	<p>Sopa de peix amb pistons</p> <p>Filet de pollastre a la planxa amb samfaina (albergínia, pebrot, carbassó, ceba i tomata)</p> <p>Fruita</p>	<p>Llenties guisades amb verdures</p> <p>Hamburguesa de vedella a la planxa 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 patates dau</p> <p>Fruita</p>	<p>Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat</p> <p>Suprema de fogoner al forn amb salsa verda</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
<p>Panató de verdures (mongeta verda, pastanaga, pèsol i patata)</p> <p>Bistec de magra a les fines herbes amb enciam i tomata</p> <p>Iogurt</p>	<p>Tallarines a l'anglesa (amb tomata i orenga)</p> <p>Truita a la francesa amb enciam i olives</p> <p>Fruita</p>	<p>Escudella</p> <p>Pollastre al forn amb patates xips</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs a la cassola</p> <p>Salsitxes de porc a la planxa amb enciam i espàrrecs</p> <p>Fruita</p>	<p>Cigrons guisats amb verdures</p> <p>Filet de llenguado arrebossat amb enciam i pastanaga ratllada</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
<p>Fideus a la cassola</p> <p>Filet de pollastre a la planxa amb tomàquet provençal</p> <p>Fruita</p>	<p>Verdura al vapor (mongeta verda, pastanaga i patata)</p> <p>Suprema d'hoki al forn amb salsa vizcaina (de tomata i ceba)</p> <p>Iogurt</p>	<p>Sopa de pasta</p> <p>Mandonguilles de vedella amb bolets variats</p> <p>Fruita</p>	<p>Mongetes blanques amb bacó all i julivert</p> <p>Truita de patates amb enciam i pastanaga ratllada</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga, gambetes i maionesa)</p> <p>Croquetes de bacallà amb enciam i tomata</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
<p>Verdura tricolor (coliflor, patata, pastanaga i mongeta tendra)</p> <p>Escalopa d'au amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita</p>	<p>Sopa de galets</p> <p>Estofat de vedella a la jardinera</p> <p>Fruita</p>	<p>Macarrons bolonyesa (amb sofregit i carn picada)</p> <p>Truita a la francesa amb enciam i tomata</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de carbassó natural amb rostos</p> <p>Canelons amb beixamel i formatge gratinat</p> <p>Fruita</p>	<p>Llenties guisades amb arròs</p> <p>Lluç al forn amb enciam i olives</p> <p>Natilles</p>



La nostra empresa sotmet a congelació el peix que vagi a ser consumit cru o poc fet, segons estableix el R.D. 1420/2006
Menú revisat pel dietista Vicenç Sellés nº 247.