




cantábrico
- CÀTERING DESDE 1975 -



MENÚ ESCOLA MIREIA

FEBRER

MENÚ ESCOLA MIREIA					FEBRER
				DIVENDRES 1	 <p>Prevenir millor que curar! Amb l'arribada del fred ens plantejarem com reforçar les nostres defenses perquè els refredats o gripes no siguin tan forts i no ens deixin fora de circulació durant dies. Per reforçar les defenses cal seguir unes recomanacions senzilles que gairebé tots coneixem: prendre almenys cinc racions de verdura i fruita al dia, beure molta aigua per a mantenir les mucoses hidratades i fer exercici amb moderació.</p>
				Crema de verdures (mongeta, carbassó, coliflor) Mandonguilles de vedella a la jardineria logurt	
DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8	
Cigrons estofats amb pernil ibèric Lluç al forn amb tomàquet i ceba Fruita	Arròs amb sofregit de tomàquet Trita de formatge amb enciam Fruita	Mongetes tendres amb patates Botifarra de porc amb tomàquet amanit Fruita	Sopa de carn d'olla amb pasta Hamburguesa de vedella amb xips Fruita	Espaguetis al pesto Nuggets de pollastre amb amanida logurt	
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15	
Crema de carbassó i porro Mandonguilles de vedella a la jardineria Fruita	Arròs amb pèsols pernil i blat de moro Pernilets de pollastre amb samfaina Fruita	Llenties estofades amb verdures Lluç a la planxa amb tomàquet amanit Fruita	Macarrons bolonyesa Calamars a la romana amb enciam i blat de moro Fruita	Sopa de verdures Trita de patates i ceba amb amanida logurt	
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22	
Mongetes blanques amb verdures Hamburguesa de vedella amb tomàquet amanit Fruita	Arròs blanc amb pèsols Trita a la francesa amb amanida Fruita	Menestra de verdures Pit de pollastre amb salsa Fruita	Espaguetis carbonara Lluç a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita	Sopa de peix amb pasta Carn magra de porc estofada logurt	
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28		
Sopa de pollastre amb pistons Mandonguilles de vedella a la jardineria Fruita	Macarrons amb picada i tomàquet Lluç a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita	Crema de verdures (mongeta, carbassó, coliflor) Salsitxes a la planxa amb tomàquet amanit Fruita	Arròs amb pèsols pernil i blat de moro Croquetes de pollastre amb amanida Fruita		