

**PROGRAMACIÓ DE MENÚS - MES DE FEBRER DEL 2012**  
**"Escola Sant Climent"**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1	2	3
		Brou de carn amb pasta Hamburgueses al forn amb sofregit de tomàquet natural fruita	Mongeta verda amb patates Lasanya amb formatge gratinat fruita	Arròs tres delícies "pernil dolç,pèsols,truita" Pit de pollastre fungi "al forn amb xampinyons" enciam,tomàquet llombarda, olives iogurt
6	7	8	9	10
Crema de carbassó Ous amb beixamel enciam,tomàquet llombarda,pastanaga olives fruita	Sopa de rap i lluç amb arròs Pernilets de pollastre al forn amb enciam fruita	Llenties casolanes "sofregit de verdures" Tall rodó de gall dindi rostit amb patates dau fruita	Macarrons amb salsa carbonara "llet,xampinyons i bacó " Tall de perca al forn amb ceba i pastanaga fruita	Puré de patates i carbassa "llet i margarina" Botifarres amb salsa de tomàquet iogurt
13	14	15	16	17
Arròs campero "amb salsitxes" Pit de pollastre a la planxa enciam,tomàquet llombarda,pastanaga olives fruita	Escudella "mongeta, patates i col" Daus de vedella rostita amb patates fruita	Pèsols amb bacó Mandonguilles a la jardineria (pèsols,patates,pastanaga) fruita	<b>DIJOUS GRAS</b> Crema de llegums "mongetes i cigrons" Truita de patates enciam, tomàquet, olives fruita	Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge Delícies de lluç enciam,tomàquet llombarda, olives iogurt
20	21	22	23	24
<b>FESTA</b>	Arròs amb tomàquet Escalopa de llom enciam,tomàquet, cogombre fruita	Brou de carn amb pasta Truita de carbassó enciam,tomàquet, cogombre fruita	Llenties Casolanes guisades amb arròs Salsitxes al forn amb ceba i pebrot fruita	Patates guisades amb sofregit de verdures Anelles de calamars a la planxa, amanida flam de vainilla
27	28	29		
Crema de carbassó amb rostes Botifarres amb seques, all i julivert fruita	Brou de lluç i rap amb arròs Lasanya gratinada fruita	Cigrons amb espinacs Nuggets de pollastre enciam,tomàquet llombarda,pastanaga olives, fruita		

LES NOSTRES RECOMANACIONS PER ESMORZAR

# El menú del petit

SERVEI DE GESTIÓ DE MENJADORS ESCOLARS



**“Jo no tinc gana al matí.”**

Esmorzar és un hàbit. Comença a poc a poc i ja veuràs com en poc temps esmorzaràs de valent!

**“Però no tinc temps de preparar-lo.”**

El dia abans et pots deixar l'esmorzar preparat, o bé pots trobar productes que no cal ni preparar (cereals, pa de pagès, fruita, etc.).

**“Jo ja esmorzo a l'escola.”**

Necessitaràs energia a primera hora del matí, abans del pati. A més, si esmorzes molt a l'escola, no tindràs gana per dinar.

## Receptes d'esmorzar

**El tradicional**  
Pa de pagès amb oli d'oliva i una mica de pernil o formatge + rodanxes de taronja + un got de llet

**El calentó**  
Bol de llet amb galetes maria ben esmicolades + un plàtan

**El ràpid**  
Iogurt amb cereals i trossos de fruita (maduixes, potser pera?)

**El dolç**  
Poma a talls + una llesca de pa amb mantega i amb cacau en pols per sobre + un got de llet

**El líquid**  
Un batut de iogurt i fruita (maduixes, plàtan, etc.)

**El creatiu**  
Fes la combinació que vulguis amb tots els ingredients de les altres receptes..., amb moderació, és clar.

