

MENÚ MARÇ 2018 - LA PORCIÚNCULA

				DIJOURS, 1	DIVENDRES, 2	
DINAR	 <p>Col·legi La Porciúncula</p>	 <p>C. Salvà</p>	<p>RESTAURANTES COLECTIVOS INSULARES A TOTES LES MENJADES HI HAURÀ PA I AIGUA</p>	FESTA	FESTA	
SOPAR				DILLUNS, 5	DIMARTS, 6	DIMECRES, 7
DINAR	LLENTIES CUINADES POLLASTRE A LA TARONJA AMB VERDURES TORRADES AMANIDA MIXTA FRUITA CÍTRICA	MACARRONS BOLOGNESA TRUITA FRANCESA AMANIDA DE LLETUGA, TOMÀTIGA I BLAT FRUITA I IOGURT	CANELONS TIRES DE CALAMAR ARREBOSSADES AMANIDA VARIADA FRUITA	CREMA DE VERDURES PITRERES DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB PATATES AMANIDA DE LLETUGA, TOMÀTIGA I TONYINA FRUITA I IOGURT	AMANIDA D'ARRÒS LLUÇ ARREBOSSAT AMB MONGETES VERDES SALTEJADES AMB PERNIL AMANIDA VARIADA FRUITA I GELAT	
SOPAR	BRÒCOLI SALTEJAT AMB CUIXOT FILETS DE LUBINA EN PAPILLOTE AMB XAMPINYONS I SÈSAM FLAM	CREMA DE VERDURES CUIXETES DE POLLASTRE FARCIDES DE PERNIL I PINYA AMANIDA DE FRUITES	VEDELLA ARREBOSSADA AMB MENESTRA DE VERDURES FRUITA	RISSOTTO AMB LLUÇ I XAMPINYONS FRUITA	AMANIDA VERDA PIZZA AL GUST FRUITA	
		DILLUNS, 12	DIMARTS, 13	DIMECRES, 14	DIJOURS, 15	DIVENDRES, 16
DINAR	HÈLIXS AL PESTO PEIX AL FORN AMB VERDURES AMANIDA DE LLETUGA I FORMATGE FRUITA I GELAT	PURÉ DE CARABASSA MITJA LLUNA D'AU AMB PERNIL I FORMATGE AMANIDA DE LLETUGA, TOMÀTIGA, CEBA I PASTANAGÓ FRUITA	CIGRONS CUINATS LLOM PLANXA AMANIDA DE LLETUGA I CEBA FRUITA CÍTRICA	ARRÒS BRUT TRUITA DE PATATES AMANIDA DE LLETUGA I TOMÀTIGA FRUITA I IOGURT	SOPA DE PASTA LLUÇ A LA ROMANA AMB PATATES FREGIDES AMANIDA DE LLETUGA, TOMÀTIGA I TONYINA FRUITA I IOGURT	
SOPAR	CARPACCIO DE REMOLATXA FILETS RUSSOS AMB PINYONS FLAM CASOLÀ	PASTÍS DE COLIFLOR, FORMATGE I PIPES DE CARABASSA TRUITES AL VI NEGRE FRUITA	CALAMARS ENCEBATS AMB MONGETES BLANQUES FRUITA CÍTRICA	PURÉ DE XIXEROS AMB PATÉ DE FOIE RODET FRED DE LLOM A LA LLIMONA NATILLES	CREMA DE VERDURES COSTELLETES DE XOT AL SÈSAM FRUITA CÍTRICA	
		DILLUNS, 19	DIMARTS, 20	DIMECRES, 21	DIJOURS, 22	DIVENDRES, 23
DINAR	ARRÒS DE PEIX SALSITXES D'AU AMB PATATES AMANIDA DE LLETUGA, TOMÀTIGA, CEBA, BLAT, PERNIL I FORMATGE FRUITA I IOGURT	PURÉ DE PASTANAGÓ CARN AL FORN AMB PATATES AMANIDA DE LLETUGA AMB FRUITS SECS NATILLES I FRUITA	SOPA DE PINYONET PIZZA DE PERNIL AMANIDA DE LLETUGA I FORMATGE MACEDÒNIA DE FRUITES	MONGETES ESTOFADES CUIXETES DE POLLASTRE A L'ALLET AMANIDA VARIADA FRUITA CÍTRICA	TALLARINS AMB SALSÀ LENGUADO MENIÈRE AMAMIDA VARIADA FRUITA	
SOPAR	VERDURES AMB SALSÀ DE IOGURT A LA LLIMA BROQUETES DE CONILL, POMA Y CIRERES FLAM	BUNYOLS DE BLEDES I FORMATGE PEIX AL VAPOR FRUITA CÍTRICA	AMANIDA VARIADA POLLASTRE AMB SALSÀ DE TARONJA FRUITA CÍTRICA	BURRITOS DE FORMATGE FRESC, TONYINA, ENCIAM, TOMÀQUET I XICOIRA FRUITA	EMPANADILLES DE XAMPINYONS, CEBA I BEICON RODETS DE POLLASTRE AMB VERDURES NATILLES	
		DILLUNS, 26	DIMARTS, 27	DIMECRES, 28	DIJOURS, 29	DIVENDRES, 30
DINAR	SOPA D'ESTRELLETES LLOM PLANXA AMB PATATES, PEBRE I PÈSOLS AMANIDA MIXTA FRUITA I IOGURT	MACARRONS AMB TONYINA HAMBURGUESES DE VEDELLA AMANIDA VARIADA FRUITA	CUINAT DE LLENTIES TORTILLA DE PATATES AMANIDA DE LLETUGA, TOMÀTIGA I BLAT FRUITA CÍTRICA	PASQUA	PASQUA	
SOPAR	AMANIDA D'ARRÒS RODETS DE TRUITA AMB FORMATGE I CUIXOT O PERNIL DOLÇ FRUITA	AMANIDA DE LLETUGA, FORMATGE DE CABRA, TOMÀTIGA SÈPIA A LA PLANXA FRUITA	SOPA DE BROU RACLETTE DE POLLASTRE, EMBOTIT I FORMATGE FRUITA			

SABIEU QUE....? LES BEGUDES AMB SODI I SUCRES D'ABSORCIÓ RÀPIDA FACILITEN LA REHIDRATACIÓ DE L'ORGANISME QUAN LES MUCOSES ESTAN SEQUES. PER AQUESTA RAÓ, ES RECOMANA BEURE VÀRIES VEGADES AL DIA SENSE ESPERAR A TENIR SET, AIXÍ COM HIDRATAR-SE ABANS, DURANT I DESPRÉS DE REALITZAR EXERCICI FÍSIC, SIGUI INTENS O NO.