

MENÚ MARZO

LUNES 9

Arroz 3 delicias
Longanizas mixtas "frescas"
con rodajas de tomate.
Postre: Manzana.

PROPUESTA DE CENA
Patata asada rellena de atún y
verduras.
Postre: Yogur

LUNES 16

Alubias blancas guisadas
con calabacín y curry
Croquetas de pollo con
ensalada de tomate y lechuga.
Postre: Manzana.

PROPUESTA DE CENA
Burrito de trigo relleno de
arroz, tortilla y pollo.
Postre: Yogur

LUNES 23

Trampó de garbanzos
Lomo de cerdo en salsa
española. Postre: Manzana.

PROPUESTA DE CENA
Tortilla de verduras y jamón
cocido. Postre: Yogur.

LUNES 30

Raviolis de carne.
Tortilla francesa con
ensalada (Tomate y
lechuga) Postre: Manzana

PROPUESTA DE CENA
Pechuga a la plancha con
salsa de verduras.
Postre: caqui.

MARTES 10

Ensalada de quinoa con
verduras. Guiso de lentejas
Postre: Plátano.

PROPUESTA DE CENA
Crepes saladas rellenos de
pollo y espinacas
Postre: Fruta

MARTES 17

Sopa de pollo
Hamburguesas de ternera
con patatas al horno. Postre:
Plátano.

PROPUESTA DE CENA
Pastel de patata y atún al
horno. Postre: mandarina.

MARTES 24

Crema de calabacín
Tortilla de patata y rodajas
de tomate. Postre: Plátano.

PROPUESTA DE CENA
Tacos suaves de pollo con
verduras salteadas.
Postre: Pera.

MARTES 31

Sopa de pollo. Guiso de
albóndigas con patatas.
Postre: Plátano.

PROPUESTA DE CENA
Arroz con huevo, pavo y
guisantes. Postre: Yogur

MIÉRCOLES 4

Potaje de garbanzos
Contramuslos deshuesados
al horno + ensalada brotes
tiernos. Postre: Manzana

PROPUESTA DE CENA
Salmón a la plancha, patata
asada y calabacín a la parrilla
Postre: Yogur con fruta.

MIÉRCOLES 11

Macarrones integrales con
salsa de tomate natural
Boquerones con Lechuga,
tomate y pepino.
Postre: Persimón.

PROPUESTA DE CENA
Cuscús integral con pollo y
verduras salteadas.
Postre: Manzana.

MIÉRCOLES 18

Crema de verduras
Lomo de merluza con
tomate natural y albahaca.
Postre: Naranjas

PROPUESTA DE CENA
Ensalada completa de
garbanzos con huevo duro y
verduras. Postre: Melón

MIÉRCOLES 25

Arroz "brut"
Hamburguesas de pollo +
ensalada de tomates y
olivas. Postre: Pera.

PROPUESTA DE CENA
Arroz salteado con huevo,
guisantes y langostinos.
Postre: Yogur.

JUEVES 5

Sopa de pollo
Canelones
Postre: Plátanos

PROPUESTA DE CENA
Tortilla con brócoli y queso
suave + pan integral
Postre: Fruta

JUEVES 12

Sopa de "bullit". Jamoncitos
de pollo al horno con verduras.
Fruta: melón

PROPUESTA DE CENA
Revuelto de huevo +
champiñones y espinacas. pan
integral
Postre: Yogur natural

JUEVES 19

Ensalada de pasta tricolor
Pechuga de pollo a la
plancha con rodajas de
tomate.

PROPUESTA DE CENA
Arroz integral con migas de
salmón y brócoli.
Postre: Yogur.

JUEVES 26

Ensalada del cole.
"Frit mallorquí".
Postre: Fruta del tiempo.

PROPUESTA DE CENA
Arroz integral con migas de
salmón y brócoli.
Postre: Yogur.

VIERNES 6

"FIDEUÀ"
Lenguado al horno con
verduras
Postre: Yogur

PROPUESTA DE CENA
Lasaña de carne y verduras
Postre: Mandarina.

VIERNES 13

Crema de brócoli y
zanahorias. Tortilla con
espinacas y ensalada de
lechuga, tomate y atún.
Yogur.

PROPUESTA DE CENA
Llenguado amb arrós integral
Postre: Pera.

VIERNES 20

Arroz a la cubana y tortilla
francesa o huevo frito.
Postre: Yogur.

PROPUESTA DE CENA
Hamburguesa casera de
lentejas con ensalada variada.
Postre: Manzana

VIERNES 27

Espaguetis integrales con
salsa de tomate y atún.
Salmón a la plancha con
picadillo de ajo y perejil.
Postre: Yogur.

PROPUESTA DE CENA
Hamburguesa casera de lentejas
con ensalada variada. Postre:
Manzana



FECIB
Col·legi Sant Vicenç de Paül
Cas Capiscol

MENÚ MARÇ

DIMECRES 4

Cuinat de cigrons.
Contracuixes de pollastre
desossats al forn i amanida.
Postres: Poma

PROPOSTA DE SOPAR
Salmó a la planxa, patata
rostida i carabassó.
Postres: logurt amb fruita

DIJOUS 5

Sopa de pollastre.
Canelons.
Postres: Plàtans

PROPOSTA DE SOPAR
Trita amb brècoli i formatge
suau + pa integral
Postres: Fruita

DIVENDRES 6

Fideuà
LLenguado al forn amb
verdures. Postres: logur.

PROPOSTA DE SOPAR
Lasanya de carn i verdures.
Postres: Mandarina.

DILLUNS 9

Arròs tres delícies.
Salsitxes fresques mixtes
amb amanida. Postres: Poma

PROPOSTA DE SOPAR
Patata rostida farcida de
tonyina i verdures.
Postres: logurt

DIMARTS 10

Amanida de quinoa amb
verdures. Aguiat de lleties
Postres: Plàtan.

PROPOSTA DE SOPAR
"Crepes" salades farcides de
pollastre i espinacs
Postres: Fruita

DIMECRES 11

Macarrons integrals amb
salsa de tomàtiga natural
Aladroc amb enciam,
tomàtiga i cogombre.
Postres: Caqui

PROPOSTA DE SOPAR
Cuscús integral amb pollastre
i verdures saltades.
Postres: Poma

DIJOUS 12

Sopa de bullit.
Cuixetes de pollastre al
forn amb verdures.
Postres: meló.

PROPOSTA DE SOPAR
Regirat d'ou + xampinyons i
espinacs. pa integral
Postres: logurt natural

DIVENDRES 13

Crema de brècoli i
pastanagues.
Trita amb espinacs i
amanida d'enciam, tomàtiga
i tonyina. Postres: logurt.

PROPOSTA DE SOPAR
Llenguado amb arròs integral
Postres: Pera

DILLUNS 16

Cuinat de mongetes amb
carabassó i curri.
Croquetes de pollastre amb
amanida.
Postres: Poma.

PROPOSTA DE SOPAR
"Burrito" farcit d'arròs, truita i
pollastre.
Postres: logurt

DIMARTS 17

Sopa de pollastre.
Hamburgueses de vedella
amb patates al forn.
Postres: Plàtan.

PROPOSTA DE SOPAR
Purè de patata amb tonyina.
Postres: Mandarina.

DIMECRES 18

Crema de verdures
Llom de lluç amb tomàtiga
natural i alfàbrega.
Postres: Taronges

PROPOSTA DE SOPAR
Amanida completa de cigrons
amb ou dur i verdures.
Postres: Meló

DIJOUS 19

Amanida de pasta tricolor
Pit de pollastre a la planxa
amb rodanxes de tomàtiga.
Postres: Meló.

PROPOSTA DE SOPAR
Arròs integral amb molles de
salmó i brècoli.
Postres: logurt.

DIVENDRES 20

Arròs a la cubana i truita
francesa o ou ferrat.
Postres: logurt.

PROPOSTA DE SOPAR
Hamburguesa casolana de
lleties amb amanida variada.
Postres: Poma.

DILLUNS 23

Trampó de cigrons
Llom de porc en salsa
espanyola. Postres: Poma.

PROPOSTA DE SOPAR
Trita de verdures i pernil cuit.
Postres: logurt.

DIMARTS 24

Crema de carabassó
Trita de patata i rodanxes de
tomàtiga. Postres: Plàtan.

PROPUESTA DE CENA
Tacs suaus de pollastre amb
verdures saltades.
Postres: Pera.

DIMECRES 25

Arròs brut.
Hamburgueses de pollastre
+ amanida de tomàtiques i
olives. Postres: Pera.

PROPOSTA DE SOPAR
Arròs saltat amb ou, pèsols i
llangostins. Postres: logurt.

DIJOUS 26

Amanida del col·le.
Frit mallorquí.
Postres: Fruita del temps.

PROPUESTA DE CENA
Arròs integral amb molles de
salmó i brècoli.
Postres: logurt.

DIVENDRES 27

Espaguetis integrals amb salsa
de tomàtiga i tonyina. Salmó a
la planxa amb picada d'all i
julivert. Postres: logurt.

PROPOSTA DE SOPAR
Hamburguès casolà de lleties
amb amanida variada. Postres:
Poma.

DILLUNS 30

Raviolis de carn.
Trita francesa amb
amanida (tomàtiga i
enciam) Postres: Poma

PROPOSTA DE SOPAR
Pit de pollastre a la planxa
amb verdures.
Postres: caqui.

DIMARTS 31

Sopa de pollastre.
Guisat de mandonguilles
amb patates. Postres:
Plàtan.

PROPOSTA DE SOPAR
Arròs amb ou, pastanaga i i
pèsols. Postres: logurt.



FECIB
Col·legi Sant Vicenç de Paül
Cas Capiscol