MENÚ BÀSIC FEBRER 2020
Menjador ecològic, de proximitat i temporada
Escola Bergantí, El Masnou

l'esberla

DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7
Sopa de verdures amb galets 2, 6	Pasta amb salsa napolitana 2	Amanida de l'hort	Trinxat de col i patata	Crema verdures de temporada
Peix al forn amb salsa de verdures 5	Truita de verdura i enciam amb olives 1	Mongetes guisades amb arròs i verdures	Hamburguesa amb quètxup casolà i enciam amb sèsam 4	Pollastre amb salsa de poma i arròs
DILLUNS 10	**DIMARTS 11**	**DIMECRES 12**	**DIJOUS 13**	**DIVENDRES 14**
Arròs amb verdures saltejades	Verdura de temporada amb patata	Crema verdures de temporada	Amanida de l'Hort	Sopa de verdures amb pistons 2, 6
Remenat d'ou i xampinyons saltejats amb all i julivert 1	Bunyols de bacallà i enciam amb pipes 1, 2, 3, 5, 8	Pasta amb bolonyesa de llenties 2	Fricandó amb arròs 2	Escalopa de pollastre i enciam amb pastanaga
DILLUNS 17	**DIMARTS 18**	**DIMECRES 19**	**DIJOUS 20**	**DIVENDRES 21**
Pasta amb salsa d'espinacs 2, 4	Paella verdures	Verdura de temporada amb patata	Amanida de l'Hort	Crema de verdures i mill
Peix a l'andalusa i enciam amb pipes 2, 5, 8	Truita francesa i pastanaga amb olives 1	Mandonguilles a la jardinera 2	Cigrons guisats amb arròs i verdures	Pollastre rostit amb verdures
DILLUNS 24	**DIMARTS 25**	**DIMECRES 26**	**DIJOUS 27**	**DIVENDRES 28**
DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ	Arròs amb tomàquet	Sopa de verdures amb galets 2, 6	Amanida de l'hort	Verdura de temporada amb patata
	Remenat d'ou i enciam amb sèsam 1, 4	Cigrons saltejats amb verdura	Fideuà amb sipia i peix 2, 5, 10	Salsitxes de pollastre i enciam amb remolatxa i pipes 8

Les **verdures** no les podem detallar perquè depenen de la temporada, formem part del Circuit curt, grup de Gestores i Hortes agrícoles de producció ecològica del Maresme
Els **acompanyaments** que consisteixen en amanides són sempre amb verdura i/o hortalissa de temporada.
Les **postres** sempre són fruita de temporada excepte el dia que no hi ha proteïna animal de segon que són **iogurt** natural o de fruita

Menú elaborat per l'Esberla i revisats Ivanna Gómez (dietista)

* si voleu conèixer els nostres proveïdors podeu consultar www.ecomenjadorberganti.weebly.com

INFORMACIÓ D'AL·LÈRGENS PRESENTS ALS NOSTRES PLATS

1 Ou
2 Cereals amb gluten
3 Llet i derivats
4 Grans de sèsam
5 Peix
6 Api
7 Cacauets
8 Fruits amb closca
9 Soja
10 Mol·luscs
11 Crustacis
12 Mostassa
13 Tramussos
14 Anhídrid sulfurós