

MARÇ 2023

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 FESTIU	2 Arròs de peix (2,4,13) Bullit de peix (lluç, patata, mongeta verda, ceba, tomàtiga, pebre i pastanaga) (2,4,13) Iogurt natural (7) <i>Ensalada. Fruita de patata i ceba. Fruita</i>	3 Cuinat de mongetes blanques amb verdures Fajitas de pollastre (tortita integral, pebre vermell, verd i ceba) (1) Fruita de temporada <i>Salmó torrat amb cous-cous saltejat amb verdures. Fruita</i>
6 Crema de verdures Peix blau al forn amb ceba i patates fregides (2,4,13) Fruita de temporada <i>Ensalada. Broquetes de pollastre amb guarnició de arròs. Fruita</i>	7 Tomàtiga, blat de moro i tonyina (4) Cuinat de ciurons amb mongeta verda, pastanaga i patata Fruita de temporada <i>Pasta integral amb salsa de verdures. Peix blanc al forn. Fruita</i>	8 Arròs saltejat amb verdures i carn Pitera d'indiot torrada amb ensalada enciam, espàrrecs blancs i tomàtiga Fruita de temporada <i>Crema de verdures amb crostons. Fruita amb pernil. Fruita</i>	9 Cuinat de lleties amb ceba i pastanaga Sèpia al forn amb ensalada enciam, pastanaga, ravenets i olives (2,4,13) Iogurt natural (7) <i>Bullit de verdures amb patata. Llom torrat amb formatge. Fruita</i>	10 Sopa amb brou de carn (1,3,6,9,10,12) Fruita de carabassó i ensalada enciam, pastanaga i blat de moro (3) Fruita de temporada <i>Cuinat de ciurons amb espinacs. Fruita</i>
13 Cuinat de lleties amb verdures (ceba, espinacs, pastanaga) Gall de sant pere al forn amb mongeta verda i pastanaga bullides (2,4,13) Fruita de temporada <i>Pollastre al forn amb tomàtiga, pebre vermell i patata. Fruita</i>	14 Arròs amb salsa de tomàtiga Fruita d'espinacs amb ensalada enciam, tomàtiga i blat de moro (3) Fruita de temporada <i>Puré de verdures. Pèsols saltejats amb ceba i pernil. Fruita</i>	15 Crema de carabassó i porro (7) Tumbet al forn amb llom i patata (albergínia, carabassó, pebre vermell i salsa tomàtiga) Fruita de temporada <i>Arròs amb salsa de tomàtiga. Peix blanc torrat amb ensalada. Fruita</i>	16 Cuinat de ciurons amb espinacs Lluç al forn amb tomàtiga i ceba, i ensalada enciam, tomàtiga i olives (2,4,13) Iogurt natural (7) <i>Verdura torrada. Sopa de fideus integrals amb ou bullit. Fruita</i>	17 Tomàtiga, pastanaga ratllada i formatge feta (7) Espaguetis integrals bolonyesa amb salsa tomàtiga, ceba i carn mixta (1,3,6,10,12) Fruita de temporada <i>Sardines torrades amb bròquil, coliflor i patata bullides. Fruita</i>
20 Crema de pastanaga i ceba (7) Arròs a la cubana amb salsa tomàtiga i ou fregit (3) Fruita de temporada <i>Ensalada. Indiot torrat amb patata bullida. Fruita</i>	21 Mongetes verdes amb pernil (12) Lleties amb sofregit de tomàtiga i ceba Fruita de temporada <i>Fruita de carabassó i ceba amb arròs bullit. Fruita</i>	22 Tirabuixons integrals amb espinacs i all saltejat (1,3,6,10) Peix blau al forn amb ensalada tomàtiga, pastanaga i blat de moro (2,4,13) Fruita de temporada <i>Ciurons trempats amb verdures. Fruita</i>	23 Crema de verdures Pollastre al forn amb patata forn i ensalada enciam, ceba tendra, pastanaga i poma Gelatina 0% <i>Calamar torrat amb ensalada de cous-cous amb verdures. Fruita</i>	24 Mongetes blanques cuinades amb porro i pastanaga Croquetes casolanes de bacallà amb ensalada enciam, tomàtiga, ceba i olives (1,2,3,4,7,13) Fruita de temporada <i>Ensalada. Hamburguesa casolana de pollastre amb pa integral. Fruita</i>
27 Crema de carabassa i pastanaga (7) Calamar torrat amb picada d'all i julivert, i moniato amb ensalada tomàtiga i blat de moro (2,4,13) Fruita de temporada <i>Ensalada d'arròs amb verdures i ou bullit. Fruita</i>	28 Pèsols saltejats amb ceba, pastanaga i xampinyons Aguiat de vedella amb pastanaga, mongeta verda i patata (9,12) Fruita de temporada <i>Puré de verdures amb crostons. Bacallà al forn. Fruita</i>	29 Pasta integral amb salsa tomàtiga i formatge (1,3,6,7,10) Fruita francesa amb ensalada enciam, tomàtiga, pastanaga i ceba (3) Fruita de temporada <i>Bullit de verdures amb patata i pollastre. Fruita</i>	30 Tomàtiga i enciam amb formatge tendre (7) Cuinat de lleties amb verdures i arròs (ceba, tomàtiga, pastanaga, mongeta verda i espinacs) Iogurt natural (7) <i>Crema de verdures. Pasta integral amb tomàtiga i tonyina. Fruita</i>	31 Crema de carabassó (7) Bacallà a la mallorquina amb patata, espinacs, tomàtiga i ceba (2,4,13) Fruita de temporada <i>Ensalada tomàtiga i alvocat. Hummus de ciurons amb pastanaga i pa. Fruita</i>

AL.LERGÒGENS

1. Conté gluten.
2. Crustacis.
3. Ous.
4. Peixos.
5. Cacauets.
6. Soia.
7. Lactis.
8. Fruits amb corfa.
9. Api.
10. Mostassa.
11. Grans de sèsam.
12. Diòxid de sofre i sulfits.
13. Mol·luscos.
14. Tramussos.

-Al menú s'afegirà aigua per beure i pa integral. Pasta i arròs també integrals.

-Utilització d'oli d'oliva verge per amanir, i per cuinar oli d'oliva o de gira-sol alto oleic.

-Postres làctics amb menys de 12,3g de sucre /100mL

-Crema de verdures: patata, carabassó, porro, ceba, pastanaga, pebre vermell, verd, tomàtiga i mongeta verda.