

MENÚ MARÇ 2024



				DIVENDRES 1
				Amanida complerta Arròs de sipia i calamar
DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
Crema de carbassa Pollastre al ast amb tomàquet alinyat	Cigrons amb col i magre de porc Salmón a la planxa amb verdures	Menestra amb ou dur Pilotes amb salsa de tomàquet i patata al forn	Arròs amb verdures Peix amb salsa verda i amanida	Amanida complerta Fideuà de verdures i pollastre
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
Llenties amb verdures Peix arrebossat amb tomàtic	Sopa de peix amb fideus Pilotes amb salsa espanyola amb patates al forn	Arròs amb bolets Peix en salsa verda amb amanida	Sopa minestrone Pollastre amb verdures i amanida	Crema de carbassó amb nata ous durs amb pèsols i porro i amanida
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
Menestra de verdures amb patates Cuixa de pollastre al forn amb ceba, pastanaga i tomàquet	Llacets amb salsa de tomàquet i verduretes Bacallà amb pebres i amanida	Porrussalda amb rostes de pa Pollastre saltejat amb champinyons i patatates	Arròs a la cubana Llom de porc rostit amb amanida	Cigrons amb bacallà Peix amb salsa marinera i amanida
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
Macarrons amb tonyina i ou dur Pollastre al forn amb amanida	Panadera de carn Peix amb salsa verda i tomàquet	Sopa de peix amb arròs Hamburguesa al forn amb patata panadera	Mongetes amb xoriç croquetes de bacallà amb tomàtic	FESTIU

- El menú consta de primer plat, segon plat amb acompanyament, pa, postres i per beure aigua.
- El menú també pot ser d'un plat principal més feixuc de llegum, arròs o pasta amb una amanida completa o plat de verdures per acompanyar.
- Les amanides tant de primer plat com d'acompanyament van sempre trempades amb oli d'oliva verge extra.
- Les amanides de pasta i de llegum sempre son a base d'una vinagreta lleugera d'oli d'oliva verge amb verdura fresca picada, olives, tonyina i ou.

DDDDDDDD DDD DDD

MENÚ MARÇ 2024



PROPUESTES PER SOPAR

				DIVENDRES 1
				Bistec de vedella a la planxa amb mongetes verdes saltejades
DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
Sopa de verdures amb pilotetes	Pollastre al ajillo amb arròs	Truita francesa amb pernil dolç i chips de moniato	Patates plenes de carn picada i formatge	"Fajitas" de pollastre amb verdures
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
Carn de porc guisada amb arròs basmati	Remenat d'ous amb pebre vermell, ceba tendre i espàrrecs	Puré de patates amb butifarra a la planxa	Peix amb verduretes al papillote	Hamburguesa casolana de tonyina
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
Truita de verdures amb moniato al forn	Amanida de patata i mongeta verda amb pesto	Tabbouleh	"Perol" de calamar	Guisat de vedella amb pastanagues, bròquil i ceba
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
Hamburguesa casolana de llegum a la planxa amb amanida de brots verds	Ous durs gratinats	Hummus casolà amb pa de pita i bastonets de verdures	Costella de porc al forn amb salsa barbacoa	Broquetes de pollastre amb pebres i xampinyons i salsa teriyaki

- De postre servim fruita de temporada quatre dies per setmana i un de iogurt (sucre >12,3g)
- Els cereals com el pa i la pasta s'alternaran entre blanc i integral.
- Menú revisat per la nutricionista Carlota Marra. Num de col·legiat IB00261 @carlota.marra