

MENÚ MARÇ 2019 (SENSE LLEGUM)

		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
						1
1a Setmana	Primer					Macarrons a la napolitana
	Segon					Tacos de gall d'indi amb salsa de xampinyons
	Guarnició					Enciam, blat de moro i tomàquet
	Postre					Fruita de temporada
		4	5	6	7	8
2a Setmana	Primer	FESTA	Lasanya d'espínacs	Crema de pastanaga i patates	Fideus a la cassola amb verdures (sense pèsols ni mongeta verda)	Vichyssoise (porro, ceba i patata)
	Segon		Truita de carbassó	Salsitxes de porc amb salsa de tomàquet	Pit de pollastre a la planxa	Lluç a la planxa amb samfaina
	Guarnició		Enciam, cogombre i olives	Enciam i blat de moro	Tomàquet i olives	Enciam i pastanaga ratllada
	Postre		logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
		11	12	13	14	15
3a Setmana	Primer	Espirals amb salsa de tomàquet	Menestra de verdures amb patata (sense pèsols ni mongeta verda)	Arròs saltejat amb bolets	Crema de carbassó, porro i patates	Arròs amb verdures (sense pèsols ni mongeta verda)
	Segon	Salmó a la planxa amb tires de carbassó al forn	Hamburguesa mixta (vedella i porc)	Pit de gall d'indi a la planxa amb ceba confitada	Llenguado a la planxa amb tires de pastanaga al forn	Truita de pernil i formatge
	Guarnició	Enciam, pastanaga i olives	Enciam i tomàquet	Enciam, blat de moro i olives	Enciam, cogombre i ceba	Tomàquet i blat de moro
	Postre	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
		18	19	20	21	22
4a Setmana	Primer	Verdura amb pastanaga i patata (sense pèsols ni mongeta verda)	Arròs amb sofregit de ceba i tomàquet	Patates estofades amb verdures (sense pèsols ni mongeta verda)	Macarrons a la napolitana (tomàquet, all, albahaca i oli)	Crema de carbassa i patata
	Segon	Cuixes de pollastre al forn	Lluç amb salsa verda	Truita a la francesa	"Tacos" de gall d'indi guisat amb ceba i pastanaga	Llom de porc a la planxa
	Guarnició	Enciam, cogombre i olives	Enciam, pastanaga i olives	Enciam, blat de moro i olives	Tomàquet i blat de moro	Enciam, cogombre i pastanaga
	Postre	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
		25	26	27	28	29
5a Setmana	Primer	Crema de verdures variades (porro, patata, coliflor, bròquil i ceba)	Sopa de fideus amb trossos de pastanaga	Arròs a la cassola amb verdures (carbassó, tomàquet, ceba, pebrots i brou de verdures)	Ensaladilla russa (patata, pastanaga, tonyina i pèsols)	Espaguetis a la bolonyesa
	Segon	Truita de ceba i carbassó	Fricandó de vedella amb salsa de xampinyons	Seitó arrebossat amb hortalisses saltejades (pebrot verd, pebrot vermell i albergínia)	Pit de pollastre a la planxa	Calamars a la planxa amb all i julivert
	Guarnició	Tomàquet i ceba	Enciam, cogombre i pastanaga	Enciam i tomàquet	Enciam, blat de moro i olives	Enciam, cogombre i olives
	Postre	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de la temporada

Aquest menú està elaborat per una nutricionista col·legiada.