

MENÚ MARÇ 2019 (OVOLACTEOVEGETARIÀ)

		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
						1
1a Setmana	Primer					Macarrons a la napolitana
	Segon					Seità a la planxa amb salsa de xampinyons
	Guarnició					Enciam, blat de moro i tomàquet
	Postre					Fruita de temporada
		4	5	6	7	8
2a Setmana	Primer	FESTA	Empedrat de lleties (tomàquet, ceba, pebrot vermell i verd)	Crema de pastanaga i patates	Fideus a la cassola amb verdures	Vichyssoise (porro, ceba i patata)
	Segon		Truita de carbassó	Temphe amb salsa de tomàquet	Truita de carbassó i ceba	Hamburguesa vegetal 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	Arròs saltejat amb bolets	Crema de carbassó, porro i patates	Amanida de mongetes blanques amb tomàquet, tonyina i alvocat
	Segon	Truita de carbassó	Hamburguesa vegetal	Saltejat de lleties i ceba	Temphe saltejat amb pastanaga i porro	Truita de 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	Menestra de verdures amb patata
		18	19	20	21	22
4a Setmana	Primer	Mongeta verda amb patata i pastanaga	Arròs amb sofregit de ceba i tomàquet	Lleties saltejades amb verdures (sense patates)	Macarrons a la napolitana (tomàquet, all, albahaca i oli)	Crema de pèsols, ceba i patata
	Segon	Hamburguesa vegetal amb verdures al forn	Temphe amb salsa verda	Truita de patates	Tacos de seità guisat amb ceba i pastanaga	Saltejat de cigrons i verdures
	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)	Cigrons amb olives negres, tomàquet i blat de moro	Paella de verdures (brou i verdures)	Ensaladilla russa (patata, pastanaga i pèsols)	Espaguetis a la napolitana (tomàquet, all, albahaca i oli)
	Segon	Truita de ceba i carbassó	Fricandó de seità amb salsa de xampinyons	Truita d'hortalisses (pebrot verd, pebrot vermell i albergínia)	Mongetes blanques guisades amb ceba	Daus de Temphe 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.