

MENÚ MARÇ 2020 (SENSE LLEGUM)

		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		2	3	4	5	6
1a Setmana	Primer	Arròs saltejat amb pernil i truita	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	"Tacos" de gall d'indi amb salsa de xampinyons	Truita de carbassó	Salsitxes de porc amb salsa de tomàquet	Pit de pollastre a la planxa	Lluç a la planxa amb samfaina
	Guarnició	Enciam, blat de mori i tomàquet	Enciam, cogombre i olives	Enciam i blat de moro	Tomàquet i olives	Enciam i pastanaga ratllada
	Postre	Fruita de la temporada	logurt natural	Fruita de la temporada	Fruita de la temporada	Fruita de temporada
		9	10	11	12	13
2a 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 la temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
		16	17	18	19	20
3a Setmana	Primer	Verdura amb pastanaga i patata (sense pèsols ni mongeta verda)	Arròs amb sofregit de ceba i tomàquet	Patates estofades amb verdura (sense pèsols ni mongeta verda)	Macarrons a la napolitana (tomàquet, all, albahaca i oli)	Crema de carbassó 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 la temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
		23	24	25	26	27
4a Setmana	Primer	Crema de verdures variades (porro, patata, coliflor, bròquil i ceba)	Sopa de fideus amb trossos de pastanaga	Paella de verdures (sense pèsols ni mongeta verda)	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
		30	31			
5a Setmana	Primer	Patata amb mongeta verda i pastanaga	Arròs de muntanya amb verdures (sense pèsols ni mongeta verda)			
	Segon	Gall d'indi al forn amb salsa de ceba	Mandonguilles de porc i vedella amb salsa jardineria (sense pèsols)			
	Guarnició	Enciam, blat de moro i tomàquet	Enciam, cogombre i olives			
	Postre	Fruita de la temporada	Fruita de la temporada			

Aquest menú està elaborat per una nutricionista col·legiada.