

MENÚ MARÇ 2020 (OVOLACTEOVEGETARIÀ)

		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		2	3	4	5	6
1a Setmana	Primer	Arròs saltejat amb pèsols i truita	Empedrat de lleties (tomàquet, tonyina, ceba, pebrot vermell i verd)	Crema de pastanaga i patates	Fideus a la cassola amb verdures	Vichyssoise (porro, ceba i patata)
	Segon	Seità a la planxa amb salsa de xampinyons	Truita de carbassó	Temphe amb salsa de tomàquet	Truita de carbassó i ceba	Hamburguesa vegetal 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	Arròs saltejat amb bolets	Crema de carbassó, porro i patates	Amanida de mongetes blanques amb tomàquet 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 la temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
		16	17	18	19	20
3a 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 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 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)	Cigrons amb olives negres, tomàquet i blat de moro	Paella de 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
		30	31			
5a Setmana	Primer	Patata amb mongeta verda i pastanaga	Arròs de muntanya amb verdures (sense carn)			
	Segon	Rodo de seità al forn amb salsa de ceba	Mandonguilles vegetals amb salsa jardinera			
	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.