

MARÇ 2019

SENSE LLET

DIVENDRES 1

CREMA DE CARBASSA
(CARBASSA, PASTANAGA,
MONGETA TENDRA, PATATA I
CEBA)

GALL D'INDI PLANXA AMB
DAUS DE PATATA

FRUITA

DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOURS 7	DIVENDRES 8
LLENTIES ESTOFADES ECO (CEBA, PORRO, TOMÀQUET, PASTANAGA I PATATES)	ARRÒS INTEGRAL ECO TRES DELÍCIES (ARRÒS, TRUITA, PÈSOLS I PERNIL DOLÇ*)	AMANIDA AMB TOMÀQUET, OLIVES NEGRES I PIPES	BLEDES AMB PATATES	CREMA DE XAMPINYONS (PATATA, XAMPINYONS, PORROS I TOMÀQUET)
OUS AMB TOMÀQUET	FILET DE BACALLÀ A LA ROMANA* AMB ENCIAM I BLAT DE MORO	FIDEUÀ DE MARISC (CLOÏSSES, CALAMAR, GAMBA, SÈPIA, MUSCLOS)	POLLASTRE A LA LLIMONA AMB ENCIAM I OLIVES NEGRES	BOTIFARRA AMB MONGETES SEQUES
FRUITA	FRUITA	IOGURT DE SOJA	FRUITA	FRUITA
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOURS 14	DIVENDRES 15 DIA DE LA PROTEINA VEGETAL
FESTA	MONGETES BLANQUES ESTOFADES ECO (MONGETES BLANQUES, CEBA, PORRO, TOMÀQUET, PASTANAGA I PATATES)	AMANIDA AMB OLIVES NEGRES I BLAT DE MORO	ESPAGUETIS AMB ORENGA	CREMA DE PÈSOLS (PÈSOLS, PATATES, CEBA I PORRO)
	TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I TOMÀQUET	ARRÒS INTEGRAL ECO AMB ESTOFAT DE GALL D'INDI	LLUÇ FRESC AL FORN AMB VERDURES (TOMÀQUET, CEBA, PORRO, PASTANAGA, CARBASSÓ)	CUSCÚS DE VERDURES I FRUITA SECA
	FRUITA	IOGURT DE SOJA	FRUITA	FRUITA
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOURS 21	DIVENDRES 22
MENESTRA DE VERDURES	CREMA DE CARBASSA I PORRO	AMANIDA, TOMÀQUET I PASTANAGA	PÈSOLS AMB PATATES	MACARRONS INTEGRALS ECO AMB TOMÀQUET
TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I TOMÀQUET	SALMÓ AL FORN AMB SALSA DE TOMÀQUET, ENCIAM I OLIVES	PAELLA DE PEIX	POLLASTRE ROSTIT AMB PINYA, ENCIAM I BLAT DE MORO	HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB PATATES CHIPS
FRUITA	FRUITA	IOGURT DE SOJA	FRUITA	FRUITA
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOURS 28	DIVENDRES 29
BROU DE POLLASTRE AMB ARRÒS	MACARRONS ECO AMB OLI I ORENGA	ENCIAM AMB OLIVES I BLAT DE MORO	LLENTIES ECO ESTOFADES (PATATES, CEBA, PORRO, PASTANAGA I TOMÀQUET)	CREMA DE CARBASSÓ (CEBA, PORRO I PATATA)
BROQUETES* DE GALL D'INDI AMB PATATES	LLUÇ ARREBOSSAT* AMB ENCIAM I PASTANAGA	ARRÒS INTEGRAL ECO AMB ESTOFAT DE VEDELLA (PATATES, PASTANAGA, CEBA, PORRO I TOMÀQUET)	TRUITA DE TONYINA AMB ENCIAM I OLIVES	POLLASTRE A L'ALLET AMB ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA	FRUITA	IOGURT DE SOJA	FRUITA	FRUITA

*Arrebossat pel cuiner sense Gluten, Lactosa ni Ou