

Menú març 2020

DIA	1r PLAT	2n PLAT	POSTRES
Dilluns 2	Patata, pastanaga i bròquil bullits	Hamburguesa de vedella. Tomàquet i blat de moro	Plàtan
Dimarts 3	Espaguetis a la carbonara	Salmó al forn. Enciam i olives	Poma amb kiwi
Dimecres 4	Llenties estofades amb xoriço	Truita de formatge. Enciam i pastanaga ratllada	logurt
Dijous 5	Trinxat de patata amb col i cansalada	Filet de bacallà amb salsa de tomàquet	Pera
Divendres 6	Sopa de peix amb arròs	Pollastre rostit amb xips d'albergínia	Taronja
Dilluns 9	Crema de carbassó amb torradetes	Pilotilles amb samfaina (ceba, pebrot i albergínia)	Poma
Dimarts 10	Arròs amb xampinyons i verduretes	Truita de pernil. Enciam i tomàquet	logurt
Dimecres 11	Patata i mongeta tendra bullides	Filet de lluç arrebossat. Enciam i remolatxa ratllada	Mandarines
Dijous 12	Fideuada	Bacallà al forn amb muselina d'all	Plàtan
Divendres 13	Patata, pèsol i pastanaga bullits	Rodó de gall-dindi rostit amb prunes	Pera
Dilluns 16	Mongetes seques i patates bullides	Calamars a la romana. Enciam, tomàquet i olives	Plàtan
Dimarts 17	Pastís de patata al forn amb carn i formatge	Pollastre rostit. Enciam, pastanaga ratllada i blat de moro	logurt amb maduixes
Dimecres 18	Sopa de galets	Salmó al forn amb mongetes verdes	Macedònia amb mango
Dijous 19 MENÚ CATALÀ	Amanida catalana (enciam, tomàquet, olives, ou dur, pernil i formatge)	Arròs a la cassola amb salsitxes i sípia	Crema catalana
Divendres 20	Patata, pastanaga i bròquil bullits	Ous al forn amb beixamel	Raim
Dilluns 23	Patata i mongeta tendra bullides	Vedella estofada amb verduretes	Mandarines
Dimarts 24	Arròs de bacallà	Truita de carbassó. Enciam i remolatxa ratllada	Plàtan
Dimecres 25	Cigrons estofats	Filet de lluç amb salsa d'ametlles	Poma amb kiwi
Dijous 26	Crema de pastanaga i porro amb cruixent de pernil	Llom a la taronja. Escarola i olives	logurt
Divendres 27	Macarrons amb carn picada i formatge ratllat	Truita a la francesa. Enciam i pastanaga ratllada	Pera
Dilluns 30	Espirals amb salmó	Truita de patata. Enciam i tomàquet	Taronja
Dimarts 31	Llenties bullides amb arròs	Carbassó farcit de carn amb beixamel	Macedònia

Proposta per sopar març 2020

DIA	1r PLAT	2n PLAT	POSTRES
Dilluns 2	Arròs	Ou	logurt
Dimarts 3	Crema de carbassa	Pollastre	Fruita
Dimecres 4	Pasta	Peix	Fruita
Dijous 5	Llegums	Conill	Fruita
Divendres 6	Verdures a la planxa	Bikini casolà	Fruita
Dilluns 9	Pasta	Peix	Fruita
Dimarts 10	Crema de verdures	Pollastre	Fruita
Dimecres 11	Llegums	Ou	Fruita
Dijous 12	Amanida amb fruits secs	Vedella	logurt
Divendres 13	Arròs	Peix blau	Fruita
Dilluns 16	Crema de carbassa	Pa amb tomàquet i pernil	logurt
Dimarts 17	Arròs	Peix	Fruita
Dimecres 18	Verdures a la planxa amb formatge fos	Ou	Fruita
Dijous 19	Pasta	Conill	Fruita
Divendres 20	Llegums	Llonza de porc	Fruita
Dilluns 23	Llegums	Peix blau	Fruita
Dimarts 24	Pasta	Peix	logurt
Dimecres 25	Amanida amb formatge fresc	Pollastre	Fruita
Dijous 26	Arròs	Ou	Fruita
Divendres 27	Crema de verdures	Pizza casolana	Fruita
Dilluns 30	Verdures a la planxa	Hamburguesa de vedella	Fruita
Dimarts 31	Arròs	Peix	Fruita

Menú març 2020

sense gluten



DIA	1r PLAT	2n PLAT	POSTRES
Dilluns 2	Patata, pastanaga i bròquil bullits	Hamburguesa de vedella. Tomàquet i blat de moro	Plàtan
Dimarts 3	Espaguetis (pasta sense gluten) a la carbonara	Salmó al forn. Enciam i olives	Poma amb kiwi
Dimecres 4	Llenties estofades amb xoriço	Truita de formatge. Enciam i pastanaga ratllada	logurt
Dijous 5	Trinxat de patata amb col i cansalada	Filet de bacallà amb salsa de tomàquet	Pera
Divendres 6	Sopa de peix amb arròs	Pollastre rostit amb xips d'albergínia	Taronja
Dilluns 9	Crema de carbassó	Pilotilles amb samfaina (ceba, pebrot i albergínia)	Poma
Dimarts 10	Arròs amb xampinyons i verduretes	Truita de pernil. Enciam i tomàquet	logurt
Dimecres 11	Patata i mongeta tendra bullides	Filet de lluç arrebossat amb farina sense gluten. Enciam i remolatxa ratllada	Mandarines
Dijous 12	Fideuada (pasta sense gluten)	Bacallà al forn amb muselina d'all	Plàtan
Divendres 13	Patata, pèsol i pastanaga bullits	Rodó de gall-dindi rostit amb prunes	Pera
Dilluns 16	Mongetes seques i patates bullides	Calamars a la planxa. Enciam, tomàquet i olives	Plàtan
Dimarts 17	Pastís de patata al forn amb carn i formatge	Pollastre rostit. Enciam, pastanaga ratllada i blat de moro	logurt amb maduixes
Dimecres 18	Sopa de galets (pasta sense gluten)	Salmó al forn amb mongetes verdes	Macedònia amb mango
Dijous 19 MENÚ CATALÀ	Amanida catalana (enciam, tomàquet, olives, ou dur, pernil i formatge)	Arròs a la cassola amb salsitxes i sípia	Crema catalana
Divendres 20	Patata, pastanaga i bròquil bullits	Ous al forn amb beixamel	Raïm
Dilluns 23	Patata i mongeta tendra bullides	Vedella estofada amb verduretes	Mandarines
Dimarts 24	Arròs de bacallà	Truita de carbassó. Enciam i remolatxa ratllada	Plàtan
Dimecres 25	Cigrans estofats	Filet de lluç amb salsa d'ametlles	Poma amb kiwi
Dijous 26	Crema de pastanaga i porro amb cruixent de pernil	Llom a la taronja. Escarola i olives	logurt
Divendres 27	Macarrons (pasta sense gluten) amb carn picada i formatge ratllat	Truita a la francesa. Enciam i pastanaga ratllada	Pera
Dilluns 30	Espirals (pasta sense gluten) amb salmó	Truita de patata. Enciam i tomàquet	Taronja
Dimarts 31	Llenties bullides amb arròs	Carbassó farcit de carn amb beixamel	Macedònia

Menú març 2020 sense llet

DIA	1r PLAT	2n PLAT	POSTRES
Dilluns 2	Patata, pastanaga i bròquil bullits	Hamburguesa de vedella. Tomàquet i blat de moro	Plàtan
Dimarts 3	Espaguetis amb cansalada i oli d'oliva	Salmó al forn. Enciam i olives	Poma amb kiwi
Dimecres 4	Llenties estofades amb xoriço	Truita a la francesa. Enciam i pastanaga ratllada	logurt de soja
Dijous 5	Trinxat de patata amb col i cansalada	Filet de bacallà amb salsa de tomàquet	Pera
Divendres 6	Sopa de peix amb arròs	Pollastre rostit amb xips d'albergínia	Taronja
Dilluns 9	Crema de carbassó amb torradetes	Pilotilles amb samfaina (ceba, pebrot i albergínia)	Poma
Dimarts 10	Arròs amb xampinyons i verduretes	Truita de pernil. Enciam i tomàquet	logurt de soja
Dimecres 11	Patata i mongeta tendra bullides	Filet de lluç arrebossat. Enciam i remolatxa ratllada	Mandarines
Dijous 12	Fideuada	Bacallà al forn amb muselina d'all	Plàtan
Divendres 13	Patata, pèsol i pastanaga bullits	Rodó de gall-dindi rostit amb prunes	Pera
Dilluns 16	Mongetes seques i patates bullides	Calamars a la planxa. Enciam, tomàquet i olives	Plàtan
Dimarts 17	Pastís de patata al forn amb carn	Pollastre rostit. Enciam, pastanaga ratllada i blat de moro	logurt de soja amb maduixes
Dimecres 18	Sopa de galets	Salmó al forn amb mongetes verdes	Macedònia amb mango
Dijous 19 MENÚ CATALÀ	Amanida catalana (enciam, tomàquet, olives, ou dur i pernil)	Arròs a la cassola amb salsitxes i sípia	logurt de soja
Divendres 20	Patata, pastanaga i bròquil bullits	Ous al forn amb salsa de tomàquet	Raim
Dilluns 23	Patata i mongeta tendra bullides	Vedella estofada amb verduretes	Mandarines
Dimarts 24	Arròs de bacallà	Truita de carbassó. Enciam i remolatxa ratllada	Plàtan
Dimecres 25	Cigrons estofats	Filet de lluç amb salsa de tomàquet i oli d'oliva	Poma amb kiwi
Dijous 26	Crema de pastanaga i porro amb cruixent de pernil	Llom a la taronja. Escarola i olives	logurt de soja
Divendres 27	Macarrons amb carn picada	Truita a la francesa. Enciam i pastanaga ratllada	Pera
Dilluns 30	Espirals amb salmó	Truita de patata. Enciam i tomàquet	Taronja
Dimarts 31	Llenties bullides amb arròs	Carbassó farcit de carn amb salsa de tomàquet	Macedònia

Menú març 2020

sense ou



DIA	1r PLAT	2n PLAT	POSTRES
Dilluns 2	Patata, pastanaga i bròquil bullits	Hamburguesa de vedella. Tomàquet i blat de moro	Plàtan
Dimarts 3	Espaguetis (pasta sense ou) a la carbonara	Salmó al forn. Enciam i olives	Poma amb kiwi
Dimecres 4	Llenties estofades amb xoriço	Lluç al forn. Enciam i pastanaga ratllada	logurt
Dijous 5	Trinxat de patata amb col i cansalada	Filet de bacallà amb salsa de tomàquet	Pera
Divendres 6	Sopa de peix amb arròs	Pollastre rostit amb xips d'albergínia	Taronja
Dilluns 9	Crema de carbassó amb torradetes	Pilotilles amb samfaina (ceba, pebrot i albergínia)	Poma
Dimarts 10	Arròs amb xampinyons i verduretes	Pollastre rostit. Enciam i tomàquet	logurt
Dimecres 11	Patata i mongeta tendra bullides	Filet de lluç al forn. Enciam i remolatxa ratllada	Mandarines
Dijous 12	Fideuada (pasta sense ou)	Bacallà al forn amb allioli	Plàtan
Divendres 13	Patata, pèsol i pastanaga bullits	Rodó de gall-dindi rostit amb prunes	Pera
Dilluns 16	Mongetes seques i patates bullides	Calamars a la planxa. Enciam, tomàquet i olives	Plàtan
Dimarts 17	Pastís de patata al forn amb carn i formatge	Pollastre rostit. Enciam, pastanaga ratllada i blat de moro	logurt amb maduixes
Dimecres 18	Sopa de galets (pasta sense ou)	Salmó al forn amb mongetes verdes	Macedònia amb mango
Dijous 19 MENÚ CATALÀ	Amanida catalana (enciam, tomàquet, olives, pernil i formatge)	Arròs a la cassola amb salsitxes i sípia	logurt
Divendres 20	Patata, pastanaga i bròquil bullits	Llom a la planxa amb beixamel	Raïm
Dilluns 23	Patata i mongeta tendra bullides	Vedella estofada amb verduretes	Mandarines
Dimarts 24	Arròs de bacallà	Pollastre a la planxa. Enciam i remolatxa ratllada	Plàtan
Dimecres 25	Cigrans estofats	Filet de lluç amb salsa d'ametlles	Poma amb kiwi
Dijous 26	Crema de pastanaga i porro amb cruixent de pernil	Llom a la taronja. Escarola i olives	logurt
Divendres 27	Macarrons (pasta sense ou) amb carn picada i formatge ratllat	Bacallà al forn. Enciam i pastanaga ratllada	Pera
Dilluns 30	Espirals (pasta sense ou) amb salmó	Lluç al forn. Enciam i tomàquet	Taronja
Dimarts 31	Llenties bullides amb arròs	Carbassó farcit de carn amb beixamel	Macedònia