

MARÇ

MENÚ SENCER



| DILLUNS | | DIMARTS | | DIMECRES | | DIJOUS | | DIVENDRES | |
|---------|---|---------|---|----------|---|--------|---|-----------|---|
| | | | | | | 1 | | 2 | |
| | | | | | | | Menestra de verdures Pollastre al forn amb ceba Fruita | | Amanida d'enciams variats Macarrons a la bolonyesa Fruita |
| 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | |
| | Arròs pilaff Lluç al forn amb verduretes Fruita | | Espinacs amb patates Pollastre al forn amb salseta Fruita | | Llenties estofades amb arròs Remenat d'ou amb carbassó Fruita | | Mongeta amb patata Gall d'indi a l'orenga Fruita | | Espirals a la napolitana Salsitxes de porc Fruita |
| 12 | | 13 | | 14 | | 15 | | 16 | |
| | Arròs amb tomàquet Rap al forn amb patates i ceba Fruita | | Menestra de verdures Hamburguesa de vedella Fruita | | Pèsols amb patata Truita a la francesa Fruita | | Coliflor amb patata Pollastre al forn Fruita | | Amanida d'enciams variats Fideus a la cassola amb costella de porc Fruita |
| 19 | | 20 | | 21 | | 22 | | 23 | |
| | Arròs caldós amb cors de carxofa Lluç al forn amb verduretes Fruita | | Puré de carbassa Pollastre al forn amb salseta Fruita | | Llenties amb arròs Remenat d'ou Fruita | | Espinacs amb patata Gall d'indi al forn amb verduretes Fruita | | Espirals amb tomàquet Hamburguesa de vedella Fruita |
| 26 | | 27 | | 28 | | 29 | | 30 | |
| CASAL | | CASAL | | CASAL | | CASAL | | FESTIU | |

BERENARS

| DILLUNS | | DIMARTS | | DIMECRES | | DIJOUS | | DIVENDRES | |
|---------|--------------------------------------|---------|--------------------|----------|------------------------------|--------|--------------------------------------|-----------|--|
| | Fruita Bastonets de pa amb pernil | | logurt Galletes | | Fruita Pa amb oli d'oliva | | Fruita Bastonets de pa amb pernil | | Fruita Bastonets de pa amb formatge |





| DILLUNS | | DIMARTS | | DIMECRES | | DIJOUS | | DIVENDRES | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|-----------|--|
| 26 | | 27 | | 28 | | 29 | | 30 | |
| Arròs pilaff Rap al forn amb ceba i pastanaga Fruita | | Menestra de verdures Hamburguesa de vedella Fruita | | Llenties guisades amb arròs i verdures Truita de carbassó Fruita | | Amanida d'enciams i olives Macarrons a la bolonyesa Fruita | | FESTIU | |

BERENARS





































| DILLUNS | | DIMARTS | | DIMECRES | | DIJOUS | | DIVENDRES | |
|--------------------------------------|--|-------------------|--|------------------------------|--|--------------------------------------|--|-----------|--|
| Fruita Bastonets de pa amb pernil | | logurt Galetes | | Fruita Pa amb oli d'oliva | | Fruita Bastonets de pa amb pernil | | FESTIU | |



QUÈ FEM PER SOPAR?



Amb aquesta taula us facilitem l'elecció dels sopars per tal d'afavorir una dieta equilibrada dels vostres fills/es

| | | | | | | | | |
|-------------|--|------|---|---|--------------|--|------|--|
| Pasta/arròs |  | Carn |  | ➔ | Verdura |  | Peix |  |
| Pasta/arròs |  | Peix |  | ➔ | Verdura |  | Ou |  |
| Pasta/arròs |  | Ou |  | ➔ | Verdura |  | Carn |  |
| Verdura |  | Carn |  | ➔ | Pasta/ Arròs |  | Peix |  |
| Verdura |  | Peix |  | ➔ | Pasta/ Arròs |  | Ou |  |
| Verdura |  | Ou |  | ➔ | Pasta/ Arròs |  | Carn |  |
| Llegums** |  | Carn |  | ➔ | Verdura |  | Peix |  |
| Llegums** |  | Peix |  | ➔ | Verdura |  | Ou |  |
| Llegums** |  | Ou |  | ➔ | Verdura |  | Carn |  |

** Els llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i proteïnes, poden constituir un plat únic

