



MARÇ 2022 sense llegums



	Dilluns	Dimarts 1	Dimecres 2	Dijous 3	Divendres 4
1		Crema de verdures amb crostonets	Arròs saltejat amb verdures (pastanaga, carbassó, pebrot i tomàquet)	Crema de verdures	Mongeta tendra bullida amb patata
		Pasta amb tomàquet i daus de pollastre	Filet de bacallà al forn amb enciam i blat de moro	Trita de patata i ceba amb enciam i olives	Pollastre arrebossat amb enciam i tomàquet
		Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 7					
Dimarts 8					
Dimecres 9					
Dijous 10					
Divendres 11					
2	Arròs integral amb sofregit de tomàquet	Escudella (col, pastanaga, sense cigrons i fideus)	Coliflor amb patata	Crema de pastanaga amb crostons	Espaguets a la napolitana
	Trita francesa amb enciam i cogombre	Pollastre al forn amb ceba i poma	Estofat de vedella amb verduretes i pebre vermell	Trita de patata i ceba amb amanida	Filet de lluç al forn amb enciam i tomàquet
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
Dilluns 14					
Dimarts 15					
Dimecres 16					
Dijous 17					
Divendres 18					
3	Bròquil bullit amb patata	Macarrons integrals amb salsa de pastanaga	Mongeta tendra saltada amb patata i pernil	Sopa amb brou de pollastre i galets	Crema de carbassa i porro
	Llom porc amb salsa de formatge i enciam i tiges d'espàrrec	Filet de gall al forn amb enciam i blat de moro	Gall dindi a la planxa amb amanida	Trita de patata i espinacs amb enciam, tomàquet i olives	Paella d'arròs amb pollastre
	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 21					
Dimarts 22					
Dimecres 23					
Dijous 24					
Divendres 25					
4	Mongeta tendra bullida amb patata	Arròs integral tres delícies amb pastanaga, blat de moro i olives	Crema de verdures	Sopa amb brou de carn i galets	Verdura amb patata
	Estofat de porc amb verduretes	Trita de carbassó i patata amb enciam i cogombre	Espirals amb bolonyesa (tomàquet, ceba i daus de pollastre)	Peix fresc segons mercat al forn o enfarinat amb enciam i blat de moro	Pollastre al forn al romani amb enciam i pastanaga ratllada
	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 28					
Dimarts 29					
Dimecres 30					
Dijous 31 JORNADA ITALIANA					
Divendres					
5	Bròquil bullit amb patata	Verdura amb patata	Crema de carbassó	Canelons gratinats amb beixamel	
	Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i remolatxa	Trita de patata i ceba amb enciam i olives	Arròs saltat amb verdures i daus de pollastre	Pizza de verdures	
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Flam casolà	



Verdures
crues/cuïtes:
a cada àpat



Carn blanca:
1-3 cops / setmana



Cereals, pasta,
arròs:
a cada àpat



Carn vermella:
1 cop / setmana



Llegums:
1-3 cops / setmana



Peixos:
1-2 cops / setmana



Ous:
1-2 cops / setmana



Làctics:
1 cop / setmana



Oli d'oliva:
a cada àpat



Alguna:
6-8 gots / dia



Fruita fresca:
4-5 cops per setmana