

Menú Març 2023

BASAL



DIMECRES 1		DIIJOURS 2		DIVENDRES 3
Cigrons amb espinacs		Sopa de pasta		Arròs amb sofregit de verdures, tomàquet i formatge ratllat
Contracuixa de pollastre arrebossada casolana amb amanida, api i poma		Filet de lluç al vapor amb ceba, carbassó i pastanaga		Truita de carbassó amb enciam, pastanaga i rave
Iogurt natural / Pa		Fruita de temporada / Pa		Fruita de temporada / Pa
Energia: 641,95 Kcal		Energia: 450,38 Kcal		Energia: 601,79 Kcal
DILLUNS 6		DIMECRES 8		DIVENDRES 10
Arròs a la milanesa		Crema de carbassa		Llenties estofades
Contracuixa de pollastre brasejades amb all i julivert amb enciam tres colors		Llom al forn amb poma i pastanaga		Salmó a la planxa amb enciam i olives
Fruita de temporada / Pa		Fruita de temporada / Pa		Iogurt natural / Pa
Energia: 563,06 Kcal		Energia: 415,45 Kcal		Energia: 570,84 Kcal
DILLUNS 13		DIMECRES 15		DIVENDRES 17
Espaguetis amb bolonyesa vegetal		Sopa minestrone amb cigrons		Trinxat de bledes i oli d'all
Falafels amb amanida de temporada		Magra de porc estofada amb patates i pastanaga		Seitons amb salsa marinera i pèsols
Fruita de temporada / Pa		Fruita de temporada / Pa		Fruita de temporada / Pa
Energia: 642,55 Kcal		Energia: 571,12 Kcal		Energia: 571,55 Kcal
DILLUNS 20		DIMECRES 22		DIVENDRES 24
Paella de verdures		Tallarines amb tomàquet i formatge		Patates estofades
Truita d'espinacs amb panses i enciam amb tomàquet i blat de moro		Gall de Sant Pere al forn amb juliana de carbassa i ceba		Hamburguesa de coliflor amb formatge amb enciam tres colors
Fruita de temporada / Pa		Fruita de temporada / Pa		Fruita de temporada / Pa
Energia: 584,67 Kcal		Energia: 546,68 Kcal		Energia: 494,60 Kcal
DILLUNS 27		DIMECRES 29		DIVENDRES 31
Galets al pesto		Arròs amb tomàquet		Mongeta tendra amb patates
Peix al forn amb tomàquet amanit		Truita paisana (patata, ceba i pebrot) amb enciam, pastanaga i blat de moro		Mandonguilles vedella guisades amb pastanaga i pèsols
Fruita de temporada / Pa		Fruita de temporada / Pa		Flam / Pa
Energia: 538,82 Kcal		Energia: 604,52 Kcal		Energia: 548,39 Kcal

- TOT EL PEIX ÉS SENSE ESPINES.
- FRUITA DE TEMPORADA. PA BLANC I INTEGRAL.
- TOTS ELS PLATS ESTAN AMANITS AMB OLI D'OLIVA VERGE EXTRA.