



DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOURS 3	DIVENDRES 4
MENESTRA DE VERDURES CASOLANA CANELONS GRATINATS AMB BEIXAMEL FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS ECOLÒGIC 3 DELÍCIES LLUÇ AMB SALSÀ VERDA I AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO	TALLARINS AMB TOMÀQUET I FORMATGE PERNILETS DE POLLASTRE AMB SALSÀ I AMANIDA D'ENCIAM IÒGURT LA SELVATANA	LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA, PEBROT I CEBÀ TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS

DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOURS 10	DIVENDRES 11
CREMA DE VERDURES I PÈSOLS FIDEUÀ DE PEIX FRUITA DEL TEMPS	MONGETA, PASTANAGA I PATATA AL VAPOR TRUITA DE FORMATGE AMB AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA IÒGURT	CIGRONS ECOLÒGICS ESTOFATS AMB VERDURES SALSITXES DE PORC AMB CEBÀ CONFITADA I AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET	ARRÒS SALTEJAT AMB CARBASSÓ I CEBÀ PERNILETS DE POLLASTRE AL "AJILLO" I AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	SOPA MINISTRONE AMB PASTA RAP AL FORN AMB VERDURETES ECOLÒGIQUES

DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOURS 17	DIVENDRES 18
LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURETES ECOLÒGIQUES TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES	MACARRONS ECOLÒGICS AMB PESTO D'ESPINACS MANDONGUILLES DE PEIX AMB SALSÀ	CREMA DE CARBASSÀ I PASTANAGA PAELLA MARINERA FRUITA DEL TEMPS	PÈSOLS I PATATA SALTEJATS AMB CEBÀ CONTRACUIXA AMB SALSÀ DE POMA I AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	GASTRONOMIA DE POLÒNIA ROSOL Z KURY GOULASH SZARLOTKA

DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOURS 24	DIVENDRES 25
ESPAGUETIS A LA CREMA TRUITA DE PERNIL CUIT AMB AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA DE LLENTIES AMB TOMÀQUET I ENCIAM CALAMARS AMB SALSÀ I VERDURETES FRUITA DEL TEMPS	MONGETA TENDRA AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET POLLASTRE AMB PRUNES AMB AMANIDA D'ENCIAM I PIPES IÒGURT	PURÉ DE VERDURES ARRÒS ECOLÒGIC A LA CASSOLA AMB VERDURES	SOPA D'AU AMB PASTA ECOLÒGICA ESTOFAT DE CARN MAGRA AMB VERDURETES

DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOURS 31
CREMA DE CARBASSÓ PIZZA CASOLANA FRUITA DEL TEMPS	LLESQUES DE PATATA AMB VERDURETES GRATINADES ECOLÒGIQUES TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I POMA IÒGURT	ARRÒS AMB TOMÀQUET FOGONER AL FORN AMB ALL I JULIVERT I AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	ESPIRALS SALTEJATS AMB PASTANAGA I CEBÀ HAMBURGUESA VEGETAL AMB AMANIDA D'ENCIAM FRUITA DEL TEMPS

Les fruites del temps són: pera, plàtan, taronja, poma, mandarines...
Es servirà pa integral.
Ús d'oli d'oliva per cuinar i oli d'oliva verge per amanir. Oli de gira-sol alt oleic per fregir.
Ús de sal iodada per cuinar
Carn i Pollastre produïts a Catalunya 100%
Menús valorats nutricionalment per:
Aroa Espinosa Ruiz
Nº col·legiada CAT 001178

Per al Març un nou reptet!
Atreveix-te a descobrir les fruites en aquesta sopa de lletres.



P	L	A	T	A	N	R	S	U	M
E	T	M	E	L	O	Q	R	S	A
R	P	O	U	J	M	W	F	L	D
A	E	N	P	R	U	N	A	R	U
G	K	T	X	M	P	A	W	J	I
C	I	R	E	R	E	S	O	M	X
M	W	O	M	A	G	R	A	N	A
R	I	K	Q	R	Q	A	L	O	D

Un cop al mes, postre casola