

MENÚ MARÇ – NO PROTEÏNA LLET/LÀCTICS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 març
				Espaguetis integrals amb tomata
				Lluç amb picada d'all i julivert
				Cirerols
				Fruita
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
4 març	5 març	6 març	7 març	8 març
Puré de carabassó (crostonets de pa opcionals)	Risotto de quinoa i arròs integral amb bolets	Tomata amb allets tendres itonyina	Cigrons amb mongeta verda i patata	Coliarròs amb allioli opcional
Cuixa de pollastre al forn amb prunes i poma	Salmó amb ceba	Macarrons integrals a la bolonyesa desoja texturitzada	Remenat d'espàrrecs	Escalopa de vedella
Enciam i olives	Cogombre i pastanaga	Enciam	Cirerols	Xips de patata
Fruita	Fruita	logut de soja	Fruita cítrica	Fruita
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
11 març	12 març	13 març	14 març	15 març
Mongeta verda amb patata	Amanida de brots tendres, pera i formatge vegà	Espaguetis integrals al pesto	Arròs integral i blat sarraí amb sofregit de tomata	Puré de mongetes blanques
Llom a la planxa	Llenties amb arròs	Llobarro al forn amb pebrot, carxofa i ceba	Gall d'indi a la planxa	Truita de carabassó i patata
Hummus i escalivada	Xips de moniato	Enciam	Enciam i cogombre	Pastanaga i enciam
Fruita	Fruita cítrica	logut de soja	Fruita	Fruita cítrica
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
18 març	19 març	20 març	21 març	22 març
Sopa de pistons amb brou de pollastre	"Pipirrana" (tomata, pebrot verd, ou dur i tonyina)	Patates amb escalivada	Bròquil gratinat amb mongeta blanca	Arròs integral amb espàrrecs i carxofes
Hamburguesa de vedella	"Pescaito frito" (lluç i calamar)	Pollastre al forn amb poma	Ous durs amb sanfaina	Salmó al forn amb crema de llet vegana
Calçots amb salsa romesco	Gaspatxo	Enciam	Cogombre i enciam	Pastanaga i cirerols
Fruita	"Pestiños" amb mel	logut de soja	Fruita cítrica	Fruita

- **L'alumnat celiac té el mateix menú. Pot contenir traces de gluten ja que s'elabora en la mateixa cuina que s'elabora el menú amb gluten.**
- **Les guarnicions s'oferiran al mig de la taula.** L'alumnat podrà servir-se la quantitat que li apeteixi, supervisat pel monitor/a.
- Pa integral un dia a la setmana.
- Els estofats de llegums s'elaboren amb triturat de verdures de temporada
- **Es disposa de menú adequat per intoleràncies, celiaquies, al·lèrgies... sempre que portin la prescripció mèdica. Tret d'aquestes patologies, que estan certificades per un metge, no es farà cap excepció dels aliments del que consta el menú (abstenir-vos de posar notes com: "no li doneu tomata que no li agrada", per exemple). A l'alumnat intolerant als llegums, se'ls substitueix per arròs bullit.**
 - Els menús estan elaborats per la Dietista-Nutricionista Naila Martínez (núm. Col·legiada CAT 000919) juntament amb la Mònica Martínez, cap de cuina i la comissió de menjador de l'AFA, [seguint les recomanacions de l'Agència de Salut Pública i el Programa de Revisió de Menús Escolars a Catalunya \(PREME\).](#)
 - De vegades, per motius aliens al servei, ens podem veure obligats/des a fer canvis en el menú. Us demanem disculpes.