

MENÚ MARÇ – NO CARN

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
2 març		3 març		4 març		5 març		6 març	
Espirals al pesto de cigrons (formatge opcional)		Espinacs gratinats		Cruixent de plàtan amb avocat		Llenties estofades (ceba, pebrot i pastanaga)		Patata al caliu amb escalivada	
Tofu a la planxa		Bacallà "as natas"		Arròs amb blat sarraí a la cubana		Trita de patata i ceba		Llonganissa vegetal (cigrons i xampinyons)	
Enciam i olives		Enciam		Enciam		Pastanaga i cirerols		Calçots amb salsa romesco	
Fruita cítrica		Fruita		Plàtan deshidratat i iogurt		Fruita cítrica		Fruita	
DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
9 març		10 març		11 març		12 març		13 març	
Coliarròs amb allioli opcional		Sopa de pistons amb brou de verdures		Amanida de brots tendres, pera i formatge fresc		Bròquil gratinat		Cigrons estofats amb espinacs i pastanaga	
Llenties guisades amb carabassó		Tofu amb salsa de pinya		Paella de peix (calamar, sèpia i gambes)		Mandonguilles vegetals (llenties i quinoa)		Ous durs amb samfaina	
Cirerols i remoltaxa		Enciam i pastanaga ratllada		Tomata amanida		Patates de luxe		Enciam i olives	
Fruita cítrica		Fruita		Mató amb mel		Fruita		Fruita cítrica	
DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
16 març		17 març		18 març		19 març		20 març	
Minestra de verdures (bròquil, pastanaga i pèsols)		Mongetes blanques guisades amb tomata		Amanida d'enciams variats, cigrons, pastanaga ratllada, olives i tonyina amb vinagreta		Trinxat de col i patata		Sopa d'arròs amb brou de peix	
Hamburguesa vegetal (arròs i xampinyons)		Quiche amb ou, porro i ceba		Fideus a la cassola (pebrot, carxofa, espàrrec, albergínia i carabassó) allioli opcional		Seità a la planxa		Salmó amb pebrots al forn	
Xips de patata		Enciam		Iogurt natural		Cirerols i olives		Enciam	
Fruita		Fruita cítrica		Fruita		Fruita		Fruita	
DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
23 març		24 març		25 març		26 març		27 març	
Llenties estofades amb verdures		Purè de carabassa		Mongeta verda i patata		Risotto amb bolets de quinoa i arròs (formatge opcional)		Amanida Carpresse (tomata, mozzarella, olives negres i alfàbrega)	
Remenat d'espàrrecs i alls tendres		Espaguetis a la bolonyesa de soja texturitzada		Escalopa de seità		Lluç al forn amb picada d'all i julivert		Cigrons al forn amb poma i pruna	
Enciam i panis		Enciam i cirerols		Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga		Enciam		Xips de carxofa	
Fruita cítrica		Fruita cítrica		Mató amb mel		Fruita		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 **dos dies** a la setmana. **La pasta, serà sempre integral.**
- 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.