

MENÚ MARÇ – NO PROTEÏNA LLET / LÀCTICS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 març	3 març	4 març	5 març	6 març
Espirals al pesto de cigrons (formatge vegà opcional) 	Espinacs gratinats	Cruixent de plàtan amb alvocat 	Llenties estofades (ceba, pebrot i pastanaga)	Patata al caliu amb escalivada
Gall d'indi a la planxa	Bacallà "as natas" 	Arròs amb blat sarraí a la cubana	Truita de patata i ceba 	Llonganissa de porc
Enciam i olives	Enciam	Enciam 	Pastanaga i cirerols	Calçots amb salsa romesco
Fruita cítrica	Fruita	Plàtan deshidratat i iogurt soja	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 vegà	Bròquil gratinat	Cigrons estofats amb espinacs i pastanaga
Llenties guisades amb carabassó	Cuixes de pollastre amb salsa de pinya	Paella de peix (calamar, sèpia i gambes) 	Llom a la planxa	Ous durs amb samfaina 
Cirerols i remoltaxa	Enciam i pastanaga ratllada	Tomata amanida	Patates de luxe	Enciam i olives
Fruita cítrica	Fruita	 Iogurt de soja	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 amb encenalls de pernil	Sopa d'arròs amb brou de peix 
Hamburguesa de conill	Quiche amb ou, porro i ceba 	Fideus a la cassola (pebrot, carxofa, espàrrec, albergínia i carabassó) allioli opcional 	Gall d'indi a la planxa	Salmó amb pebrots al forn 
Xips de patata	Enciam		Cirerols i olives	Enciam
Fruita	Fruita cítrica	 Iogurt de soja	Fruita	Fruita
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
23 març	24 març	25 març	26 març	27 març
Llenties estofades amb verdures	Puré de carabassa	Mongeta verda i patata	Risotto amb bolets de quinoa i arròs (formatge vegà opcional)	Amanida Carpresse (tomata, formatge vegà, olives negres i alfàbrega)
Remenat d'espàrrecs i alls tendres amb dauets de beicon 	Espaguetis a la bolonyesa de soja texturitzada 	Escalopa de vedella 	Lluç al forn amb picada d'all i julivert 	Cuixa de pollastre 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	 Iogurt de soja	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.