



MENÚ MARÇ – SOPAR – NO PROTEÏNA LLET/LÀCTICS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 març	3 març	4 març	5 març	6 març
Amanida de tomata i alvocat	Arròs integral amb verdures i tofu (pebrot, albergínia i ceba)	Crema de pastanaga, ceba i taronja amb gengibre	Purè de patata	Cigrons saltats amb espinacs i arròs
Truita de carbassó	Amanida verda	Lluç al vapor amb espècies	Filet de pollastre a la planxa	Amanida de tomata
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9 març	10 març	11 març	12 març	13 març
Espaguetis integrals amb tomata i bolets	Arròs integral amb verdures i tofu (pebrot, albergínia i ceba) Amanida verda	Purè de moniato i carabassa	Espaguetis integrals amb tomata i bolets	Minipizzes d'albergínia, tomata, formatge vegà i alfàbrega
Lluç al vapor amb espècies		Truita francesa Amanida de col i poma	Hamburguesa de lleties i quinoa	
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
16 març	17 març	18 març	19 març	20 març
Amanida de cigrons (pastanaga, pebrot roig i alvocat)	Bròquil amb patata	Cuscús amb verdures (carbassó, pebrot, pèsols i daus de tofu a la planxa)	Sopa de verdures amb fideus integrals	Arròs integral amb verdures i tofu (pebrot, albergínia i ceba)
	Filet de pollastre a la planxa		Truita de bolets	
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
23 març	24 març	25 març	26 març	27 març
Purè de moniato i carabassa	Mongetes blanques saltejades amb espinacs i moniato al forn	Sopa de verdures amb pistons	Mongeta verda, patata i pastanaga	Arròs integral amb pastanaga, carbassó i ceba
Truita francesa		Hamburguesa de lleties i quinoa	Pit de pollastre a la planxa	Daus de bacallà al forn o fregidora a l'aire
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita

Sanjacobs de carbassó

Ingredients (per a 4 persones):

- 8 talls de pernil cuit gruixut
- 4 talls de formatge (emmental, mozzarella, cheddar o el que prefereixis)
- 1 carbassó mitjà
- 2 ous
- Farina de blat
- Pa ratllat
- Oli d'oliva suau o de gira-sol per fregir
- Sal i pebre (opcional)

Preparació

- Renta i talla el carbassó a làmines fines (d'uns 3-4 mm).
- Munta els "sanjacobs": col·loca una làmina de carbassó, un filet de pernil cuit i un tall de formatge damunt i tapa amb una altra làmina de carbassó
- Pressiona lleugerament perquè es compacti.
- Submergeix el "sanjabo" en ou batut i arrebossa'l completament amb pa ratllat.

Cocció: Fregeix a foc mitjà-alt durant 2-3 minuts per costat fins que quedin daurats, també els pots fer al forn (Preescalfa a 180°C i cuina durant 10-12 minuts, girant-los a meitat de la cocció) o a la fregidora a l'aire (a 200°C durant 8-10 minuts, girant a la meitat).