

COBISA



MES MARÇ ESCOLA DURAN I BAS



MENU SENSE P. DE VACA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 Llenties guisades amb hortalisses Filet de pollastre planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	2 Ensaladilla Russa tèbia Truita de carbassó amb barreja d'enciams Fruita de temporada	3 Sopa de verdures amb pasta i grapat de cigrons Filet de lluç amb enciam i pastanaga ratllada fruits de temporada
6 Arròs tres delícies (pastanaga, blat de moro, olives) Estofat de porc guisat amb verdures amb salsa de tomaquet Gelatina	7 Cigrons amb hortalisses Hamburguesa de verdures amb salsa de tomaquet Fruita de temporada	8 Brou de verdures pollastre a l'ast amb enciam i daus tomàquet Fruita de temporada	9 Bledes saltades amb all amb daus de patates Filet de llenguadina amb barreja d'enciams Fruita de temporada	10 Mongetes pintes guisades Truita francesa amb enciam i olives Fruita de temporada
13 Crema de Carbassó Hamburguesa de pollastre amb enciam Gelatina	14 ENS HO MENGEM TOT Espaguetis amb tomàquet Filet de lluç planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	15 Llenties guisades amb verdures pollastre amb enciam i daus tomàquet Fruita de temporada	16 Brou casolà amb llegum Truita de carbassó i patata amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	17 FESTA
20 Ensaladilla tèbia llenties guisades amb sofregit de verdures Gelatina	21 Paella de verdures de l'hort Pollastre planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	22 Espirals integrals amb fines herbes Filet de llenguadina amb barreja d'enciam Fruita de temporada	23 Brou de verdures amb pasta Daus de porc guisat amb daus de patata Fruita de temporada	24 Mongetes seques guisades Truita de patates amb enciam i tomàquet i brots d'espínacs Fruita de temporada
27 Crema de carbassa amb rostes Espirals amb verdures Gelatina	28 Fesolets guisats amb verdures Filet de lluç planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	29 Bròquil amb pastanaga i patata hamburguesa de pollastre a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	30 Sopa de peix amb pasta llom amb barreja d'enciams Fruita de temporada	31 MENÚ TRIAT PER 6E Arròs blanc amb tomàquet pollastre rostit amb amanida. Postre



DIA 14 DE MARÇ
ENS HO MENGEM TOT
Filet de lluç aliment protagonista

La fruita és de proximitat i ecològica serà poma, mandarina, pera, taronja.
Serà ecològic: pastes, llegums, arròs i verdures..

logut de granja sense sucre km 0

22 de març
Dia internacional de l'aigua

Menú validat per Dietistes
Nutricionistes co-legiades: CAT
Nº0681

CESNUT
NUTRICIÓN
Consultoria Nutricional