



DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOURS 3	DIVENDRES 4
MENESTRA DE VERDURES CASOLANA	ARRÒS 3 DELÍCIES	TALLARINS AMB TOMÀQUET I FORMATGE	LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA, PEBROT I CEBA
CANELONS GRATINATS AMB BEIXAMEL	LLUÇ AMB SALSÀ VERDA I AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO	PERNILETS DE POLLASTRE AMB AMANIDA D'ENCIAM I SOJA	TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES
FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT	FRUITA DEL TEMPS

Les fruites del temps són: pera, plàtan, taronja, poma, mandarines...  
 Es servirà pa integral.  
 Ús d'oli d'oliva per cuinar i oli d'oliva verge per amanir. Oli de gira-sol alt oleic per fregir.  
 Ús de sal iodada per cuinar  
 Carn i Pollastre produïts a Catalunya 100%  
 Menús valorats nutricionalment per:  
 Aroa Espinosa Ruiz  
 Nº col·legiada CAT 001178

*Per al Març un nou rept!*

*Atreveix-te a descobrir les fruites en aquesta sopa de lletres.*



P	L	A	T	A	N	R	S	U	M
E	T	M	E	L	O	Q	R	S	A
R	P	O	U	J	M	W	F	L	D
A	E	N	P	R	U	N	A	R	U
G	K	T	X	M	P	A	W	J	I
C	I	R	E	R	E	S	O	M	X
M	W	O	M	A	G	R	A	N	A
R	I	K	Q	R	Q	A	L	O	D

**Un cop al mes, postre casola**



DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOURS 10	DIVENDRES 11
CREMA DE VERDURES I PÈSOLS	MONGETA, PASTANAGA I PATATA AL VAPOR	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES	ARRÒS SALTEJAT AMB CARBASSÓ I CEBA	SOPA MINISTRONE AMB PASTA
FIDEUÀ DE PEIX	TRUITA DE FORMATGE AMB AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA	SALSITXES DE PORC AMB CEBA CONFITADA I AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET	PERNILETS DE POLLASTRE A LES HERBES PROVENÇALS I AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	RAP AL FORN AMB VERDURETES
FRUITA DEL TEMPS	IOGURT	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS

DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOURS 17	DIVENDRES 18
LLENTIES ESTOFADES AMB VEDURETES	MACARRONS AMB PESTO D'ESPINACS	CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA	PÈSOLS I PATATA SALTEJATS AMB CEBA	<b>GASTRONOMIA DE POLÒNIA ROSOL Z KURY</b>
TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES	MANDONGUILLES DE PEIX AMB SALSETA	PAELLA MARINERA	POLLASTRE ROSTIT AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO	<b>GOULASH</b>
FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	<b>SZARLOTKA</b>

DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOURS 24	DIVENDRES 25
ESPAGUETIS A LA CREMA	AMANIDA DE LLENTIES AMB TOMÀQUET I ENCIAM	MONGETA TENDRA AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET	ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES	SOPA D'AU AMB PASTA
TRUITA DE PERNIL CUIT AMB AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA	LLUÇ AMB SALSÀ I VERDURETES	POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PIPES	CALAMARS ROMANA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	ESTOFAT DE VEDELLA AMB VERDURETES
FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT	FRUITA DEL TEMPS

DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOURS 31
CREMA DE CARBASSÓ	LLESQUES DE PATATA AMB VERDURETES GRATINADES	ARRÒS AMB TOMÀQUET	ESPIRALS SALTEJATS AMB PASTANAGA I CEBA
PIZZA CASOLANA	TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I POMA	FOGONER AL FORN AMB ALL I JULIVERT I AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO	CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES
FRUITA DEL TEMPS	IOGURT	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS