



DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
MENESTRA DE VERDURES CASOLANA REMENAT D'OUS I XAMPINYONS AMB AMANIDA D'ENCIAM FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS 3 DELÍCIES (SENSE PERNIL) LLUÇ AMB Salsa VERDA I AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	TALLARINS AMB TOMÀQUET I FORMATGE HAMBURGUESA DE FARINA DE CIGRÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I SOJA IOGURT	LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA, PEBROT I CEBA TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES 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 reptet!

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



MADUIXA - PERA - MELÓ - MAGRANA - PRUNA - CIRERES - KIWI - PLÀTAN



DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
CREMA DE VERDURES I PÈSOLS FIDEUÀ DE PEIX FRUITA DEL TEMPS	MONGETA, PASTANAGA I PATATA AL VAPOR TRUITA DE FORMATGE AMB AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA IOGURT	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES PEIX AL FORN O PLANXA AMB CEBA CONFITADA I AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS SALTEJAT AMB CARBASSÓ I CEBA REMENAT D'OUS I AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	SOPA MINISTRONE AMB PASTA (BROU VEGETAL) RAP AL FORN AMB VERDURETES FRUITA DEL TEMPS

DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
LLENTIES ESTOFADES AMB VEDURETES TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	MACARRONS AMB PESTO D'ESPINACS MANDONGUILLES DE PEIX AMB SALSETA FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA PAELLA MARINERA FRUITA DEL TEMPS	PÈSOLS I PATATA SALTEJATS AMB CEBA TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	GASTRONOMIA DE POLÒNIA ROSOL Z KURY (SENSE OS DE PORC O BROU VEGETAL) PEIX I PATATES AMB SALSETA SZARLOTKA

DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
ESPAGUETIS A LA CREMA (SENSE CARN) TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA DE LLENTIES AMB TOMÀQUET I ENCIAM LLUÇ AMB Salsa I VERDURETES FRUITA DEL TEMPS	MONGETA TENDRA AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET HAMBURGUESA DE FARINA DE CIGRÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I PIPES FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES (SENSE CARN) CALAMARS ROMANA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA IOGURT	SOPA D'AU AMB PASTA (BROU VEGETAL) REMENAT D'OUS AMB VERDURETES FRUITA DEL TEMPS

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

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