



DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOURS 3	DIVENDRES 4
MENESTRA DE VERDURES CASOLANA <b>GALL D'INDI ARREBOSSAT CASOLÀ SENSE OU</b> AMB AMANIDA D'ENCIAM FRUITA DEL TEMPS	<b>ARRÒS 3 DELÍCIES (SENSE TRUITA)</b> LLUÇ AMB SALSAS VERDA I AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	<b>TALLARINS AMB TOMÀQUET I FORMATGE (PASTA I FORMATTGE SENSE OU)</b> PERNILETS DE POLLASTRE AMB AMANIDA D'ENCIAM I SOJA IOGURT	LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA, PEBROT I CEBA <b>TRUITA AMB FARINA DE CIGRÓ</b> AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS

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

DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOURS 17	DIVENDRES 18
LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURETES <b>TRUITA DE CARBASSÓ AMB FARINA DE CIGRÓ</b> I AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	<b>MACARRONS AMB PESTO D'ESPINACS (PASTA I FORMATGE SENSE OU)</b> <b>MANDONGUILLES DE CARN (SENSE OU) AMB SALSETA</b> FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA <b>PAELLA MARINERA (SENSE TRACES D'OU) O PAELLA DE CARN</b> FRUITA DEL TEMPS	PÈSOLS I PATATA SALTEJATS AMB CEBA POLLASTRE ROSTIT AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	<b>GASTRONOMIA DE POLÒNIA ROSOL Z KURY (PASTA SENSE OU)</b> <b>GOULASH</b> <b>POSTRE SENSE OU</b>

DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOURS 24	DIVENDRES 25
<b>ESPAGUETIS A LA CREMA (PASTA SENSE OU)</b> <b>TRUITA DE PERNIL CUIT AMB FARINA DE CIGRÓ</b> I AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA DE LLENTIES AMB TOMÀQUET I ENCIAM LLUÇ AMB SALSAS I VERDURETES FRUITA DEL TEMPS	MONGETA TENDRA AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PIPES FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES <b>PEIX ARREBOSSAT CASOLÀ SENSE OU</b> AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA IOGURT	<b>SOPA D'AU AMB PASTA (PASTA SENSE OU)</b> ESTOFAT DE VEDELLA AMB VERDURETES FRUITA DEL TEMPS

DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOURS 31
CREMA DE CARBASSÓ <b>PIZZA CASOLANA (SENSE TRACES D'OU)</b> FRUITA DEL TEMPS	<b>LLESQUES DE PATATA AMB VERDURETES GRATINADES (FORMATGE SENSE OU)</b> <b>TRUITA AMB FARINA DE CIGRÓ</b> I 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	<b>ESPIRALS SALTEJATS AMB PASTANAGA I CEBA (PASTA SENSE OU)</b> CONTRACUIXA DE POLLASTRE 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.*



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**

