



DIMARTS 1		DIMECRES 2		DIJOURS 3		DIVENDRES 4			
MENESTRA DE VERDURES CASOLANA <b>GALL D'INDI ARREBOSSAT CASOLÀ (SENSE TRACES DE LLET NI DERIVATS)</b> AMB AMANIDA D'ENCIAM FRUITA DEL TEMPS		ARRÒS 3 DELÍCIES LLUÇ AMB Salsa VERDA I AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS		<b>TALLARINS AMB TOMÀQUET SENSE FORMATGE</b> PERNILETS DE POLLASTRE AMB AMANIDA D'ENCIAM I SOJA <b>POSTRE DE SOIA</b>		LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA, PEBROT I CEBA TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS			
DILLUNS 7		DIMARTS 8		DIMECRES 9		DIJOURS 10		DIVENDRES 11	
CREMA DE VERDURES I PÈSOLS (SENSE LLET NI DERIVATS) <b>FIDEUÀ DE PEIX (SENSE TRACES DE LLET NI DERIVATS) O FIDEUÀ DE CARN</b> FRUITA DEL TEMPS		MONGETA, PASTANAGA I PATATA AL VAPOR <b>TRUITA FRANCESA</b> AMB AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA <b>POSTRE DE SOIA</b>		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		SOPA MINISTRONE AMB PASTA RAP AL FORN AMB VERDURETES FRUITA DEL TEMPS	
DILLUNS 14		DIMARTS 15		DIMECRES 16		DIJOURS 17		DIVENDRES 18	
LLENTIES ESTOFADES AMB VEDURETES TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS		<b>MACARRONS AMB PESTO D'ESPINACS (SENSE FORMATGE)</b> <b>MANDONGUILLES DE CARN AMB SALSETA</b> FRUITA DEL TEMPS		CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA <b>PAELLA MARINERA (SENSE TRACES DE LLET NI DERIVATS) 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</b> <b>GOULASH</b> <b>POSTRE SENSE LLET NI DERIVATS</b>	
DILLUNS 21		DIMARTS 22		DIMECRES 23		DIJOURS 24		DIVENDRES 25	
<b>ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET</b> <b>TRUITA DE PERNIL CUIT (SENSE LLET NI DERIVATS)</b> 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 POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PIPES FRUITA DEL TEMPS		ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES <b>PEIX ARREBOSSAT CASOLÀ (SENSE TRACES DE LLET NI DERIVATS)</b> AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA <b>POSTRE DE SOIA</b>		SOPA D'AU AMB PASTA ESTOFAT DE VEDELLA AMB VERDURETES FRUITA DEL TEMPS	
DILLUNS 28		DIMARTS 29		DILLUNS 30		DILLUNS 31			
CREMA DE CARBASSÓ <b>PIZZA CASOLANA (SENSE FORMATGE I BASE SENSE TRACES DE LLET NI DERIVATS) O PANNINI DE PERNIL (SENSE FORMATGE)</b> FRUITA DEL TEMPS		LLESQUES DE PATATA AMB VERDURETES GRATINADES TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I POMA <b>POSTRE DE SOIA</b>		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 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 casolà**

