



| DIMARTS 1  | DIMECRES 2   | DIJOURS 3   | DIVENDRES 4  |
|--|--|---|--|
| MENESTRA DE VERDURES CASOLANA<br><b>GALL D'INDI ARREBOSSAT CASOLÀ AMB AMANIDA D'ENCIAM</b><br>FRUITA DEL TEMPS | <b>ARRÒS 3 DELÍCIES (SENSE PERNIL)</b><br>LLUÇ AMB SALSÀ VERDA I AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO<br>FRUITA DEL TEMPS | TALLARINS AMB TOMÀQUET I FORMATGE<br>PERNILETS DE POLLASTRE AMB AMANIDA D'ENCIAM I SOJA<br>IOGURT | LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA, PEBROT I CEBÀ<br>TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES<br>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



|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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<br>FIDEUÀ DE PEIX<br>FRUITA DEL TEMPS | MONGETA, PASTANAGA I PATATA AL VAPOR<br>TRUITA DE FORMATGE AMB AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA<br>IOGURT | CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES<br><b>SALSITXES DE POLLASTRE</b> AMB CEBÀ CONFITADA I AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET<br>FRUITA DEL TEMPS | ARRÒS SALTEJAT AMB CARBASSÓ I CEBÀ<br>PERNILETS DE POLLASTRE A LES HERBES PROVENÇALS I AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA<br>FRUITA DEL TEMPS | <b>SOPA MINISTRONE AMB PASTA (BROU VEGETAL)</b><br>RAP AL FORN AMB VERDURETES<br>FRUITA DEL TEMPS |

| DILLUNS 14   | DIMARTS 15  | DIMECRES 16  | DIJOURS 17   | DIVENDRES 18   |
|--|---|--|--|--|
| LLENTIES ESTOFADES AMB VEDURETES<br>TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES<br>FRUITA DEL TEMPS | MACARRONS AMB PESTO D'ESPINACS<br>MANDONGUILLES DE PEIX AMB SALSETA<br>FRUITA DEL TEMPS | CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA<br>PAELLA MARINERA<br>FRUITA DEL TEMPS | PÈSOLS I PATATA SALTEJATS AMB CEBÀ<br>POLLASTRE ROSTIT AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO<br>FRUITA DEL TEMPS | <b>GASTRONOMIA DE POLÒNIA ROSOL Z KURY (SENSE OS DE PORC O BROU VEGETAL)</b><br><b>GOULASH (SENSE CARN DE PORC)</b><br>SZARLOTKA |

| DILLUNS 21   | DIMARTS 22   | DIMECRES 23   | DIJOURS 24  | DIVENDRES 25   |
|--|--|---|---|--|
| <b>ESPAGUETIS A LA CREMA (SENSE PORC)</b><br><b>TRUITA FRANCESA</b> AMB AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA<br>FRUITA DEL TEMPS | AMANIDA DE LLENTIES AMB TOMÀQUET I ENCIAM<br>LLUÇ AMB SALSÀ I VERDURETES<br>FRUITA DEL TEMPS | MONGETA TENDRA AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET<br>POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PIPES<br>FRUITA DEL TEMPS | <b>ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES (SENSE CARN)</b><br>CALAMARS ROMANA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA<br>IOGURT | <b>SOPA D'AU AMB PASTA (BROU NOMÉS D'AU O BROU VEGETAL)</b><br>ESTOFAT DE VEDELLA AMB VERDURETES<br>FRUITA DEL TEMPS |

| DILLUNS 28   | DIMARTS 29  | DILLUNS 30   | DILLUNS 31  |
|--|---|--|---|
| CREMA DE CARBASSÓ<br><b>PIZZA MARGARITA CASOLANA</b><br>FRUITA DEL TEMPS | LLESQUES DE PATATA AMB VERDURETES GRATINADES<br>TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I POMA<br>IOGURT | ARRÒS AMB TOMÀQUET<br>FOGONER AL FORN AMB ALL I JULIVERT I AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO<br>FRUITA DEL TEMPS | ESPIRALS SALTEJATS AMB PASTANAGA I CEBÀ<br>CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES<br>FRUITA DEL TEMPS |