



## El menú del mes. Març '26



Data	Els dinars de la Xarranca	Propostes de sopars
dll.2	Espaguetis amb xampinyons; Truita de tonyina amb tomàquets al forn; Fruita	Amanida d'arròs; Brotxeta de conill; Làctic
dm.3	Arròs amb pèsols; Llom a la planxa amb enciam i pastanaga; Fruita	Puré de llenties; Truita de tonyina; Fruita
dc.4	<b>Cuines del Món: Pakora</b> amb pollastre al forn; Fruita	Pasta amb verdures; Llom a la planxa; Iogurt de soia
dj.5	Cigrons amb espinacs; Peix fresc amb enciam, ceba tendra i olives; Fruita	Crema de porros; Seitons al forn amb llimona i pebre; Fruita
dv.6	Bròquil, pastanaga i patata; Bunyols de llenties amb tomàquet, blat de moro i olives negres; Iogurt	Sopa de fideus d'espelta; Galldindi a la planxa; Compota de pera
7-8		
dll.9	Llenties amb arròs; Carbassó, ceba, pastanaga i moniato al forn; Fruita	Sopa juliana; Truita de bolets; Fruita
dm.10	Sopa d'estrelles; Pollastre al forn amb enciam i pastanaga; Fruita	Crema de carbassó; Bistec de vedella; Fruita
dc.11	Bleda, pastanaga i patata; Truita d'all i julivert amb carbassó arrebossat; Iogurt	Arròs amb pèsols; Pollastre arrebossat; Poma al forn
dj.12	Tallarines amb tomàquet; Bistec de vedella amb enciam, poma i fruits secs; Fruita	Patata i mongeta verda; Salmó al forn; Boles de cacau amb dàtils i avellanes
dv.13	Arròs amb mongetes, pernil dolç i truita francesa; Peix fresc amb enciam i tomàquets; Fruita	Sopa de fideus; Truita de pernil; Làctic
14-15		
dll.16	Arròs amb bolets; Truita de pernil amb enciam i blat de moro; Fruita	Amanida variada; Indiot planxa; Fruita
dm.17	Enciam, tomàquet i olives; Cigrons estofats amb hortalisses; Iogurt	Nero al forn amb patates i pebrot; Fruita
dc.18	Espaguetis amb oli d'all i julivert; Peix fresc amb enciam, tomàquet i ceba tendra; Fruita	Patates i bledes; Bistec de vedella; Poma al forn
dj.19	Col, pastanaga i patata; Gall dindi estofat al curri; Crema Catalana	Espirals amb gambetes; Hamb. seità; Làctic
dv.20	Crema de pèsols; Macarrons amb carn picada, ceba i tomàquet; Fruita	Espàrrecs i tonyina; Salsitxes de porc; Fruita
21-22		
dl.23	Arròs amb tomàquet; Croquetes de pollastre amb enciam i pastanaga; Fruita	Crema de verdures; Bistec de vedella; Fruita
dm.24	Espinacs amb patates; Vedella estofada amb pèsols; Fruita	Arròs amb pèsols; Bacallà al forn; Profiteroles
dc.25	Enciam, cogombre, formatge fresc i nous; Fideuà amb gambes i calamar; Fruita	Amanida de mongetes amb tonyina, ou dur i tomàquet; Fruita
dj.26	Tortel·lini de formatge; Peix fresc amb tomàquet i ceba tendra; Fruita	Patata i mongeta; Pollastre forn; Fruita
dv.27	Mongetes seques amb oli d'oliva; Truita de bolets amb coliflor arrebossada; Iogurt	Sopa de peix amb quinoa; Seitons fregits; Pera al forn
28-6	<b>Setmana Santa</b>	

Tots els menús van acompanyats de pa integral i aigua embotellada. El peix fresc no s'especifica per raons de mercat. Els iogurts sempre són naturals sense sucre. La fruita sempre és fresca de temporada.

La Xarranca, sccl.

Tel: 649185007 laxarranca@gmail.com



laxarrancascl