



DIETA BASAL MARÇ 2020 RAMBLETA

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pebrot i llorer) Croquetes d'au amb enciam, cogombre i olives ¹ Fruita de temporada/ ² Pa	Mongeta verda bullida amb patata Cap de llom amb verdures (ceba, pastanaga i carbassó) ¹ Fruita de temporada/ ² Pa	Arròs caldós amb verdures (pèsols, pebrot i ceba) Lluç al forn amb enciam tres colors ¹ Fruita de temporada/ ² Pa	Sopa de peix amb pasta Pollastre a la planxa amb enciam, blat de moro i soja logurt natural/ ² Pa	Cigrons amb bledes Trita de tonyina amb enciam, pastanaga i blat de moro ¹ Fruita de temporada/ ² Pa
9	10	11	12	13
Sopa de brou amb verdures "Taco ranchero" de pollastre amb patates fregides ¹ Fruita de temporada/ ² Pa	Espaguetis a la marinera amb musclos i gambes Remenat de carbassó amb enciam, pastanaga i soja logurt natural/ ² Pa	Mongetes blanques amb sofregit Estofat de gall dindi al forn amb pastanaga i bolets ¹ Fruita de temporada/ ² Pa	Arròs a la cubana amb ou dur Hamburguesa de coliflor i pastanaga a la planxa amb enciam, cogombre i olives ¹ Fruita de temporada/ ² Pa	Coliflor amb patates bullides Seitons arrebossats amb enciam, api i blat de moro ¹ Fruita de temporada/ ² Pa
16	17	18	19	20
Paella de garrofó i carxofes Mandonguilles vegetals a la jardinera (patates i pastanaga) ¹ Fruita de temporada/ ² Pa	Mongeta tendra amb patates Pollastre arrebossat amb enciam, cogombre i olives ¹ Fruita de temporada/ ² Pa	Llenties estofades de l'avia (tomàquet, xoriço i pebrot) Lluç al forn amb enciam, blat de moro i col lombarda ¹ Fruita de temporada/ ² Pa	Brou casolà vegetal amb fideus Gall dindi en salsa de mòdena amb arròs saltat i enciam tres colors *Natilles/ ²Pa	Macarrons amb formatge Trita d'espínacs amb enciam, tomàquet i olives ¹ Fruita de temporada/ ² Pa
23	24	25	26	27
Crema de porro amb crostonets de pa Hamburguesa vegetal amb xips de verdura amb enciam, pastanaga i soja Arròs amb llet/ ² Pa	Fideus a la cassola Maires enfarinades amb enciam, api i blat de moro ¹ Fruita de temporada/ ² Pa	Verdura tricolor bullida (patata, pastanaga i mongeta tendra) Salsitxes de porc amb samfaina ¹ Fruita de temporada/ ² Pa	Cigrons saltats amb verdures (pebrot, pastanaga i ceba) Trita de patates amb enciam, tomàquet i formatge ¹ Fruita de temporada/ ² Pa	Arròs blanc amb tomàquet Pizza de tonyina amb enciam, blat de moro i col lombarda ¹ Fruita de temporada/ ² Pa
30	31	LLEGGENDA		
Espirals amb verdures Estofat de porc amb enciam tres colors ¹ Fruita de temporada/ ² Pa	Bledes amb patata Escalopa de pollastre amb enciam, blat de moro i soja ¹ Fruita de temporada/ ² Pa	¹ FRUITA I VERDURA DE TEMPORADA * FESTIVITAT DE SANT JOSEP ² PA BLANC I PA INTEGRAL		



ALIMENT CONVIDAT DEL MES:
ARRÒS