

# Menús del mes de març 2024 (basal)

**En vermell, opció peix per a menú vegetarià.**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1
				Crema de verdures de temporada
				—
				Cigrons Eco estofats amb pastanaga i carbassó
				—
				Pa blanc Eco / Fruita de temporada
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
4	5	6	7	8
Sopa vegetal amb pasta	Amanida d'arròs	Amanida fresca de temporada	Crema de carbassó i porro	Hummus amb bastonets de pastanaga i cogombre
—	—	—	—	—
Fogoner amb ceba i pebrot	Estofat de vedella amb verdures	Lenties estofades amb bledes	Pollastre al forn amb amanida	Truita a la francesa amb amanida
—	—	—	—	—
Pa blanc Eco / Fruita de temporada	Pa blanc Eco / Fruita de temporada	Pa blanc Eco / Fruita de temporada	Pa blanc Eco / logurt natural s/sucre	Pa blanc Eco / Fruita de temporada
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
11	12	13	14	15
Macarrons amb salsa marciàna (espinacs i ceba)	Verdura amb patata	Lenties estofades amb hortalisses	Arròs amb tomàquet	Crema de coliflor
—	—	—	—	—
Hamburgueses de cigrons amb amanida	Daus de pollastre al forn amb ceba i amanida	Truita a la francesa amb amanida	Filet de lluç al forn amb pastanaga ratllada	Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
—	—	—	—	—
Pa blanc Eco / Fruita de temporada	Pa blanc Eco / logurt natural s/sucre	Pa blanc Eco / Fruita de temporada	Pa blanc Eco / Fruita de temporada	Pa blanc Eco / Fruita de temporada
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
18	19	20	21	22
Arròs amb verdures	Trinxat de bledes amb patata	Mongetes blanques Eco guisades amb porro i pastanaga	Espirals amb bolonyesa vegetal	Amanida fresca de temporada
—	—	—	—	—
Amanida de lenties	Tall rodo de gall d'indi al forn amb verdures	Truita a la francesa amb amanida	Peix fresc segons mercat amb amanida	Cigrons estofats amb hortalisses
—	—	—	—	—
Pa blanc Eco / Fruita de temporada	Pa blanc Eco / Fruita de temporada	Pa blanc Eco / Fruita de temporada	Pa blanc Eco / logurt natural s/sucre	Pa blanc Eco / Bol de Macedònia
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
25	26	27	28	29

Menú revisat per Rosa María Espinosa, Dietista-Nutricionista, col·legiat: CAT000273

MARÇ - Fruites, verdures i hortalisses "Temporada de recol·lecció i millor època de consum"

Fruites; maduixa, kiwi, mandarina, taronja i plàtan.

Verdures i hortalisses; bledes, carxofes, api, albergínia, bròquil, carbassó, col llombarda, coliflor, endívies, espàrrec verd, espinacs, pèsols, faves, mongeta tendra, enciam, cogombre, tomàquet, pebrot i porro.

Llistat de proveïdors

Pa ecològic (Forn Santa Madrona), Fruites i verdures ECO de proximitat (Eco Central), Carn i Pollastre (Mercat de Canyelles - Carnes JyL i Alimenbarna S.L), Peix Fresc i congelat (Supremas Food Service SL), Aigua (Font d'aigua Culligan), Llegums, Arròs, Pasta, logurts (Eco Central - Cultivat i elaborat a Catalunya).