

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02/03	03/03	04/03	05/03	06/03
FESTIU LLIURE DISPOSICIÓ	SANT MEDIR	Llenties estofades amb verdures de temporada Hamburguesa de kale i quinoa amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Patates estofades Fricandó de tofu amb pastanaga Iogurt natural	Trinxat de col amb oli d'oliva Mongetes saltejades amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada
09/03	10/03	11/03	12/03	13/03
Macarrons amb sofregit de tomàquet Mandonguilles vegetals amb salsa i verdures Fruita de temporada	Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva Tofu amb salsa i carbassa al forn Fruita de temporada	Cigrons estofats amb verdures de temporada Truita de porro amb amanida de pastanaga ratllada i olives Fruita de temporada	Arròs 3 delícies s/pernil dolç Falafels amb amanida d'enciam i nap rallat Iogurt natural	Sopa vegetal amb fideus Ous durs amb salsa i xampinyons saltejats Fruita de temporada
16/03	17/03	18/03	19/03	20/03
Llenties estofades amb verdures de temporada Truita d'all tendres amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva Hamburguesa de vegetal al forn amb saltejat de xampinyons Fruita de temporada	Arròs cremós de carbassa Pèsols saletajats amb alls tendres i amanida d'enciam i olives Iogurt natural	Crema de coliflor Tofu rostit amb puré de patata Fruita de temporada	Espirals amb salsa marciana Nuggets vegetals amb amanida d'enciam i cogombre Fruita de temporada
23/03	24/03	25/03	26/03	27/03
Espaguetis amb olivada negra Falafels amb salsa de iogurt i amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Arròs amb verdures Mandonguilles vegetals amb salsa i saltejat de pastanaga i pèsols Fruita de temporada	Crema de carbassa Tofu rostit amb llit de ceba i patates Fruita de temporada	Mongetes estofades amb verdures de temporada Truita de formatge amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva Cigrons saltejats amb herbes provençals i saltejat de calçots Iogurt natural
30/03	31/03			
SETMANA SANTA	SETMANA SANTA			

Menús elaborats pel dietista Gabor Smit

LA VERDURA, LA FRUITA, I EL IOGURT que serveixen son de temporada i de proximitat;