



MENÚ

Març 2021

Dilluns 01

• FESTIU

•

Dimarts 02

• Cuinat de lletíes amb bledes (12)

• Truita de patates (3) i ensalada (lletuga, tomàtiga)

• Fruita de temporada i pa integral (1)

Dimecres 03

• Pasta integral a la bolognesa (1,12)

• Caballa a la planxa (4) i ensalada (lletuga, pastanaga, olives (12)

• Iogurt (7) i pa blanc (1)

Dijous 04

• Crema de llegums ECO (12) amb crostons (1,7)

• Cuixetes de pollastre rostides (12) amb carbassó

• Fruita de temporada i pa integral (1)

Divendres 05

• Ensalada mixta amb tonyina (4,12)

• Paella de peix i calamar (4,12,14)

• Fruita de temporada i pa integral (1)

Dilluns 08

• Cuinat de cigrons amb espinacs (12)

• Ous remenats amb tomàtiga (3) i ensalada (lletuga, pastanaga)

• Fruita de temporada i pa integral (1)

Dimarts 09

• Sopa minestrone amb galets ECO (1,12)

• Pollastre a les fines herbes i mongetes tendres saltejades

• Fruita de temporada i pa integral (1)

Dimecres 10

• Crema de verdures (12)

• Guisat de lluç amb patates (4,12)

• Fruita de temporada i pa blanc (1)

Dijous 11

• Arròs 3 delícies (3,6)

• Cordon bleu d'indiot (1,7) i tomàtiga amb formatge fresc (7)

• Iogurt (7) i pa integral (1)

Divendres 12

• Pasta espiral a la napolitana (1,12) amb formatge (7)

• Perca a la planxa (4) i ensalada (lletuga, blat de les índies)

• Fruita de temporada i pa integral (1)

Dilluns 15

• Cuinat de mongetes blanques (12)

• Lluç arrebossat (1,4) i ensalada (lletuga, tomàtiga)

• Iogurt (7) i pa integral (1)

Dimarts 16

• Crema de pastanaga (12)

• Pollastre al curry (12) i arròs blanc ECO

• Fruita de temporada i pa integral (1)

Dimecres 17

• Espaguetti amb salsa carbonara (1,6,7)

• Caella al forn (4) i ensalada (lletuga, blat de les índies)

• Fruita de temporada i pa blanc (1)

Dijous 18

• Sopa de peix amb arròs integral ECO

• Hamburguesa mixta (6,12) i bròquil gratinat (1,7)

• Fruita de temporada i pa integral (1)

Divendres 19

• Crema de llegums (12)

• Truita de patata (3) i ensalada (lletuga, pastanaga, olives (12)

• Fruita de temporada i pa integral (1)

Dilluns 22

• Arròs a la milanesa (7,12)

• Lluç a la planxa (4) i ensalada (lletuga, blat de les índies)

• Iogurt (7) i pa integral (1)

Dimarts 23

• Crema de carbassa (12)

• Estofat de vedella amb patates (12)

• Fruita de temporada i pa integral (1)

Dimecres 24

• Sopa d'au amb galets ECO

• Bullit d'ou (3,12)

• Fruita de temporada i pa blanc (1)

Dijous 25

• Pasta ECO amb tomàtiga i tonyina (1,4,12)

• Aletes de pollastre "a l'ajillo" i ensalada (lletuga, pastanaga)

• Fruita del temps i pa integral (1)

Divendres 26

• Cuinat de lletíes amb bledes (12)

• Hoki a la bordalesa (1,4) i ensalada (lletuga, tomàtiga, olives)

• Fruita de temporada i pa integral

Dilluns 29

• Crema de carbassó i porro (12)

• Truita de patates (3) i minestra de verdures

• Fruita de temporada i pa integral (1)

Dimarts 30

• Cuinat de cigrons amb espinacs (12)

• Lluç en adob al forn (4) i ensalada (lletuga, pastanaga, olives (12)

• Fruita de temporada i pa blanc (1)

Dimecres 31

• "Perrito caliente" (pa de "perrito", salsitxa frankfurt) (1,12) amb patates i ensalada

• Iogurt (7)

Dijous

Divendres

La beguda sempre serà aigua

ECO: producte ecològic
Producte de comerç just



Una selecció de les espècies i de l'arròs empleat a les nostres elaboracions són de comerç just.

Els productes de proximitat d'aquest més són: taronja, carbassó, tomàtiga, pebre.

n>wrest

Menús revisats i aprovats per la nostra Dietista/Nutricionista. Diplomada en Nutrició Humana i Dietètica. Nº Col. MAD00357



LA NOSTRA PROPOSTA DE SOPARS PER AQUES MES ES:

DILLUNS - 01 FESTIU Fruita	DIMARTS - 02 Blanqueta d'indiot amb bolets i arròs integral Fruita	DIMECRES - 03 Curri de llentíes vermelles "dhal" i pastanaga al vapor Fruita	DIJOUS - 04 Ensalada esqueixada amb bacallà esmicolat i patates al vapor amb all i julivert Lacti	DIVENDRES - 05 Ous remenats amb tomàtiga i espinacs a la crema Fruita
DILLUNS - 08 Estofat de vedella amb carxofes i patates Fruita	DIMARTS - 09 Mújol amb pebres i patates al forn Fruita	DIMECRES - 10 Taboulé (bulgur, tomàtiga, ceba vermella, julivert, cogombre) amb ou bollit) Lacti	DIJOUS - 11 Sopes mallorquines Fruita	DIVENDRES - 12 Cuixetes de pollastre al forn amb puré de patata i colflori Fruita
DILLUNS - 15 Truitica francesa amb cuixot i formatge. Pastanaga saltejada amb julivert i sèsam. Fruita	DIMARTS - 16 Palomet a la planxa amb picada de tomàtiga seca i olives verdes. Patata panadera. Fruita	DIMECRES - 17 Rodó d'indiot al forn amb salsa i cols de brusel·les amb ceba Fruita	DIJOUS - 18 Lluç a la viscaïna amb mongeta tendra i patata al vapor Fruita	DIVENDRES - 19 Pa de pita farcit de pollastre saltejat especiat, formatge feta i tomàtiga Lacti
DILLUNS - 22 Llom de porc al forn amb tumbet Fruita	DIMARTS - 23 Pica-pica de calamars amb arròs integral. Ensalada de canonges i espàrrecs. Fruita	DIMECRES - 24 Croquetes variades (falafel, pollastre i espinacs) i ensalada verda Lacti	DIJOUS - 25 Salmó amb salsa de iogurt i anet. Boniato rostit amb espinacs Fruita	DIVENDRES - 26 Truitica de patates i mienstra de verdures saltejada amb all Fruita
DILLUNS - 29 Lluç gratinat amb all-oli i ensalada grega Lacti	DIMARTS - 30 Sopes mallorquines amb llom de porc i botifarró Fruita	DIMECRES - 31 Ous remenats amb xampinyons i pa de sègol torrat amb hummus Fruita		

En compliment amb el Reglament UE 1169/2011 d'informació alimentària facilitada al consumidor, indiquem els al·lèrgens presents als nostres menús segons el següent codi numèric:

1 Gluten, 2 Crustacis, 3 Ous, 4 peix, 5 Cacauets, 6 Soia, 7 Llet, 8 Fruits de closca, 9 Api, 10 Mostassa, 11 Sèsam, 12 Diòxid de sofre i sulfits, 13 Tramussos, 14 Mol·luscs.

En compliment amb la Llei 17/2011 de Seguretat Alimentària i Nutrició, posem a disposició del seu centre, a través de la nostra pàgina web, la descripció completa d'ingredients emprats i al·lèrgens que pugui contenir cada plat del menú. Sol·liciteu més informació al seu centre.

Abans d'imprimir o sol·licitar una còpia impresa d'aquest menú, pensi bé si és necessari fer-ho. El medi ambient és qüestió de tots.

