

MARÇ 2020 (SENSE CARN)

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	2	3	4	5	6
	ARRÓS AMB SALSA DE TOMÀQUET	MONGETA TENDRA AMB PATATES	MONGETES SEQUES SALTEJADES AMB ALL I JULIVERT	ESPAGUETIS AMB BIEXAMEL (G) (L)	PATATES ESTOFADES AMB VERDURETES
	TRUITA A LA FRANCESA AMB ENCIAM	MANDONGUILLES VEGETALS EN SALS (G) (L)	TOMÀQUET AL FORN AMB FORMATGE (L)	FILET DE LLENGUADO AL FORN AMB PASTANAGA	ANELLES DE CALAMARS AL FORN AMB ENCIAM
	IOGURT	FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA
Suggeriments Sopars	*Crema de carbassó *Saltat de cigrons *Fruita	*Pa amb tomàquet *Fruita d'albergínia amb amanida *Iogurt amb fruita	*Carbassa al forn *Gall dindi i carxofes al forn *Mató amb nous	*Sopa de verdures amb cigrons i pollastre *Fruita amb xocolata 85% desfeta	*Espaguetis de carbassó al pesto *Pollastre arrebossat *Iogurt natural
	9	10	11	12	13
	BRÒQUIL SALTEJAT AMB PATATES	ARRÓS AMB TRUITA, PÉSOLS I PASTANAGA	CIGRONS AMB CEBA AL CURRI	TRINXAT DE COL I PATATES	SOPA DE PEIX (G)
	FILET DE GALL A L'ANDALUSA AMB ENCIAM (G)	PATATA AL FORN AMB XAMPINYONS	TRUITA DE FORMATGE AMB COGOMBRE (L)	FILET DE LLUÇ AL FORN AMB TOMÀQUET NATURAL	HAMBURGUESA VEGETAL AMB ALBERGÍNIA ARREBOSSADA (G)
	IOGURT	FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA
Suggeriments Sopars	*Coliflor amb beixamel *Remenat de bolets *Fruita	*Bròquil amb formatge *Calamars a la planxa amb tomàquet *Mató	*Croquetes de carbassa *Bastonets de pollastre *Iogurt amb fruita	*Fajol saltejat amb pastanaga *Tofu amb all i julivert *Batut de beguda vegetal i cacau desgreixat en pols	*Bastonets de carbassó a la parmesana *Peix blanc a la planxa amb patates *Fruita
	16	17	18	19	20
	FIDEUÀ DE PEIX (G)	ESPINACS AMB PATATES	ARRÓS AMB VERDURETES	AMANIDA COMPLERTA	PATATES AMB TOMÀQUET SALTEJATS
	CROQUETES DE BOLETS AMB ENCIAM (G) (L)	ANELLES DE CALAMAR EN SALS (G) (L)	TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURETES	FILET DE SALMÓ AMB TOMÀQUET NATURAL
	IOGURT	FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA
Suggeriments Sopars	*Crema de carbassa i moniato *Hamburguesa de pollastre amb tomàquet *Plàtan amb crema de cacauet	*Amanida amb arròs *Hummus de lleties amb bastonets integrals *Iogurt amb xocolata 85% a trossets	*Crema de pèsols *Hamburguesa casolana de peix blanc *Iogurt amb fruita i fruits secs	Amanida de col *Pintxos de pollastre amb pinya *Maduixes amb nous	*Llesca de pa amb escalivada *Fruita de carbassó *Iogurt amb granola
	23	24	25	26	27
	COLIFLOR AMB PATATES	ARRÓS AMB CIGRONS SALTEJATS	SOPA DE VERDURES (G)	MONGETES ESTOFADES AMB VERDURES	PÉSOLS AMB ARRÓS TRUITA I BLAT DE MORO
	HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA AMB ENCIAM	TRUITA DE FORMATGE AMB TOMÀQUET NATURAL	XAMPINYONS AMB PATATA AL CALIU	CALAMARS AL FORN AMB PASTANAGA	FILET DE LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM
	IOGURT	FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA
Suggeriments Sopars	*Espinacs amb panses i pinyons *Gall dindi a la planxa amb tomàquets xeris *Poma amb canyella al forn	*Quiche de carbassó i porro *Fruita francesa amb amanida *Macedònia	*Sopa de verdures *Seitons a la planxa *Batut de maduixes i iogurt natural	*Crema d'espinacs *Hamburguesa casolana de mongetes seques amb patata al forn *Taronja amb canyella	*Crep farcida de peix blanc i verdures saltejades amb amanida *Fruita
	30	31	1	2	3
	ESPIRALS AMB TONYINA	BLEDES AMB PATATES			
	TRUITA A LA FRANCESA AMB ENCIAM	FILET LLUÇ EN SALS AMB XAMPINYONS (G) (L)			
	IOGURT	FRUITA			
Suggeriments Sopars	*Crema de carbassa *Pastís de salmó *Fruita	*Carxofes al forn *Peix blanc amb moniato *Iogurt natural			

Els plats que continguin gluten o lactosa seran substituïts pels mateixos ingredients sense que continguin dits al·lèrgens