

MARÇ

MENÚ SENCER



DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
2		3		4		5		6	
FESTA		FESTA		Cigrons estofats Trita a la francesa Fruita		Menestra de verdures Mandonguilles de vedella Fruita		Amanida de tomàquet i blat de moro Macarrons a la bolonyesa Fruita	
9		10		11		12		13	
Arròs pilaff Lluç al forn amb verdures Fruita		Espinacs amb patates Hamburguesa de vedella Fruita		Llenties estofades amb arròs Remenat d'ou amb carbassó Fruita		Mongeta amb patata Gall d'indi a l'orenga Fruita		Espirals a la napolitana Salsitxes de porc Fruita	
16		17		18		19		20	
Arròs amb tomàquet Lluç al forn amb patates i ceba Fruita		Menestra de verdures Salsitxes de porc Fruita		Pèsols amb patata Trita a la francesa Fruita		Crema de coliflor amb patata Pollastre al forn Fruita		Amanida d'enciams variats Fideus a la cassola amb costella de porc Fruita	
23		24		25		26		27	
Arròs caldós amb cors de carxofa Lluç al forn amb verdures Fruita		Puré de carbassa Mandonguilles de vedella Fruita		Llenties amb arròs Remenat d'ou Fruita		Espinacs amb patata Gall d'indi al forn amb verdures Fruita		Espirals amb tomàquet Hamburguesa de vedella Fruita	
30		31							
Arròs amb tomàquet Lluç al forn amb patates i ceba Fruita		Mongeta amb patata Hamburguesa de vedella amb ceba Fruita							

BERENARS





































DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Pera Bastonets de pa integral	logurt Cereals sense sucre/Flocs d'avena	Taronja Pa integral amb oli d'oliva	logurt Macedònia de fruita	Plàtan Crackers integrals



QUÈ FEM PER SOPAR?



Amb aquesta taula us facilitem l'elecció dels sopars per tal d'afavorir una dieta equilibrada dels vostres fills/es

Pasta/arròs		Carn		➔	Verdura		Peix	
Pasta/arròs		Peix		➔	Verdura		Ou	
Pasta/arròs		Ou		➔	Verdura		Carn	
Verdura		Carn		➔	Pasta/ Arròs		Peix	
Verdura		Peix		➔	Pasta/ Arròs		Ou	
Verdura		Ou		➔	Pasta/ Arròs		Carn	
Llegums**		Carn		➔	Verdura		Peix	
Llegums**		Peix		➔	Verdura		Ou	
Llegums**		Ou		➔	Verdura		Carn	

** Els llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i proteïnes, poden constituir un plat únic

