

Menú de Març - Basal

Parc de la Ciutadella



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 Sopa de galets Escalopa de pollastre i amanida d'enciam i remolatxa logurt natural
4 Arròs integral amb salsa de tomàquet Bacallà al forn amb all i julivert i amanida d'enciam i pastanaga Fruita	5 Llenties estofades amb verdures Ou amb salsa de tomàquet i beixamel logurt natural	6 Patata i bledes Gall dindi a l'allet amb xampinyons Fruita	7 Crema de coliflor Salsitxes de pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita	8 Espirals al pesto Calamars a l'andalusa i amanida d'enciam i tomàquet Fruita
11 Minestre de verdures Lluç al forn amb all i julivert Fruita	12 Mongetes seques etofades Arròs pilaf amb verdures de temporada Fruita	13 Trinxat de col i patata Hamburguesa de vedella al forn amb tomàquet Fruita	14 Crema de carbassa Macarrons a la bolonyesa de llenties Fruita	15 Sopa de pistons Remenat d'ou amb patates i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa logurt natural
18 Espaguetis al pesto Salmó al forn a l'anet i amanida d'enciam i pastanaga Fruita	19 Crema de pèsols Daus de gall dindi marinat al forn amb patata al caiu Fruita	20 Arròs a la marinera Falafel i amanida Fruita	21 Patata i bròquil Pollastre a la llimona i amanida d'enciam, pastanaga i germinats Fruita	22 Sopa d'estrelles Ttruita de patates i ceba logurt natural

De beguda: aigua de font

Pa integral per acompanyar, cada dia.

La pasta de la sopa, l'arròs i el cuscús són integrals.

La fruita, sempre fresca i de temporada.

El iogurt és natural i sense sucre i animem als infants que no se'n posin, o se'n posin poc!

Menú de Març – sense gluten

Parc de la Ciutadella



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 Sopa de galets Escalopa de pollastre i amanida d'enciam i remolatxa logurt natural
4 Arròs integral amb salsa de tomàquet Bacallà al forn amb all i julivert i amanida d'enciam i pastanaga Fruita	5 Llenties estofades amb verdures Ou amb salsa de tomàquet i beixamel logurt natural	6 Patata i bledes Gall dindi a l'allet amb xampinyons Fruita	7 Crema de coliflor Salsitxes de pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita	8 Espirals al pesto Calamars a l'andalusa i amanida d'enciam i tomàquet Fruita
11 Minestre de verdures Lluç al forn amb all i julivert Fruita	12 Mongetes seques etofades Arròs pilaf amb verdures de temporada Fruita	13 Trinxat de col i patata Hamburguesa de vedella al forn amb tomàquet Fruita	14 Crema de carbassa Macarrons a la bolonyesa de llenties Fruita	15 Sopa de pistons Remenat d'ou amb patates i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa logurt natural
18 Espaguetis al pesto Salmó al forn a l'anet i amanida d'enciam i pastanaga Fruita	19 Crema de pèsols Daus de gall dindi marinat al forn amb patata al caiu Fruita	20 Arròs a la marinera Falafel i amanida Fruita	21 Patata i bròquil Pollastre a la llimona i amanida d'enciam, pastanaga i germinats Fruita	22 Sopa d'estrelles Ttruita de patates i ceba logurt natural

De beguda: aigua de font

Tots els àpats estaran acompanyats amb pa APTÉ PER A CEL·LIAQUIA. S'utilitzen pastes i farina aptes per a cel·líacs

La pasta de la sopa, l'arròs i el cuscús són integrals.

La fruita, sempre fresca i de temporada.

El iogurt és natural i sense sucre i animem als infants que no se'n posin, o se'n posin poc!

Menú de Març – sense ou

Parc de la Ciutadella



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 Sopa de galets Escalopa de pollastre i amanida d'enciam i remolatxa logurt natural
4 Arròs integral amb salsa de tomàquet Bacallà al forn amb all i julivert i amanida d'enciam i pastanaga Fruita	5 Llenties estofades amb verdures Falafel amb salsa de tomàquet i beixamel logurt natural	6 Patata i bledes Gall dindi a l'allet amb xampinyons Fruita	7 Crema de coliflor Salsitxes de pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita	8 Espirals al pesto Calamars a l'andalusa i amanida d'enciam i tomàquet Fruita
11 Minestre de verdures Lluç al forn amb all i julivert Fruita	12 Mongetes seques etofades Arròs pilaf amb verdures de temporada Fruita	13 Trinxat de col i patata Hamburguesa de vedella al forn amb tomàquet Fruita	14 Crema de carbassa Macarrons a la bolonyesa de llenties Fruita	15 Sopa de pistons Trita de farina de cigró amb patates i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa logurt natural
18 Espaguetis al pesto Salmó al forn a l'anet i amanida d'enciam i pastanaga Fruita	19 Crema de pèsols Daus de gall dindi marinat al forn amb patata al caiu Fruita	20 Arròs a la marinera Falafel i amanida Fruita	21 Patata i bròquil Pollastre a la llimona i amanida d'enciam, pastanaga i germinats Fruita	22 Sopa d'estrelles Trita de farina de cigró amb patates i ceba logurt natural

De beguda: aigua de font

Pa integral per acompanyar, cada dia.

La pasta de la sopa, l'arròs i el cuscús són integrals.

La fruita, sempre fresca i de temporada.

El iogurt és natural i sense sucre i animem als infants que no se'n posin, o se'n posin poc!

Menú de Març – sense carn

Parc de la Ciutadella



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 Sopa de galets Salsitxes vegetals i amanida d'enciam i remolatxa logurt natural
4 Arròs integral amb salsa de tomàquet Bacallà al forn amb all i julivert i amanida d'enciam i pastanaga Fruita	5 Llenties estofades amb verdures Ou amb salsa de tomàquet i beixamel logurt natural	6 Patata i bledes Seità a l'allet amb xampinyons Fruita	7 Crema de coliflor Saltejat de cigrons i amanida d'enciam i blat de moro Fruita	8 Espirals al pesto Calamars a l'andalusa i amanida d'enciam i tomàquet Fruita
11 Minestre de verdures Lluç al forn amb all i julivert Fruita	12 Mongetes seques etofades Arròs pilaf amb verdures de temporada Fruita	13 Trinxat de col i patata Salsitxes vegetals al forn amb tomàquet Fruita	14 Crema de carbassa Macarrons a la bolonyesa de llenties Fruita	15 Sopa de pistons Remenat d'ou amb patates i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa logurt natural
18 Espaguetis al pesto Salmó al forn a l'anet i amanida d'enciam i pastanaga Fruita	19 Crema de pèsols Daus de tofu al forn amb patata al caiu Fruita	20 Arròs a la marinera Falafel i amanida Fruita	21 Patata i bròquil Saltejat de cigrons i amanida d'enciam, pastanaga i germinats Fruita	22 Sopa d'estrelles Ttruita de patates i ceba logurt natural

De beguda: aigua de font

Pa integral per acompanyar, cada dia.

La pasta de la sopa, l'arròs i el cuscús són integrals.

La fruita, sempre fresca i de temporada.

El iogurt és natural i sense sucre i animem als infants que no se'n posin, o se'n posin poc!

Menú de Març – sense peix

Parc de la Ciutadella



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 Sopa de galets Escalopa de pollastre i amanida d'enciam i remolatxa logurt natural
4 Arròs integral amb salsa de tomàquet Falafel i amanida d'enciam i pastanaga Fruita	5 Llenties estofades amb verdures Ou amb salsa de tomàquet i beixamel logurt natural	6 Patata i bledes Gall dindi a l'allet amb xampinyons Fruita	7 Crema de coliflor Salsitxes de pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita	8 Espirals al pesto Truita de xampinyons i amanida d'enciam i tomàquet Fruita
11 Minestre de verdures Seità amb all i julivert Fruita	12 Mongetes seques etofades Arròs pilaf amb verdures de temporada Fruita	13 Trinxat de col i patata Hamburguesa de vedella al forn amb tomàquet Fruita	14 Crema de carbassa Macarrons a la bolonyesa de llenties Fruita	15 Sopa de pistons Remenat d'ou amb patates i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa logurt natural
18 Espaguetis al pesto Truita de formatge i amanida d'enciam i pastanaga Fruita	19 Crema de pèsols Daus de gall dindi marinat al forn amb patata al caiu Fruita	20 Arròs a la marinera Falafel i amanida Fruita	21 Patata i bròquil Pollastre a la llimona i amanida d'enciam, pastanaga i germinats Fruita	22 Sopa d'estrelles Ttruita de patates i ceba logurt natural

De beguda: aigua de font

Pa integral per acompanyar, cada dia.

La pasta de la sopa, l'arròs i el cuscús són integrals.

La fruita, sempre fresca i de temporada.

El iogurt és natural i sense sucre i animem als infants que no se'n posin, o se'n posin poc!

Menú de Març - vegetarià

Parc de la Ciutadella



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 Sopa de galets Salsitxes vegetals i amanida d'enciam i remolatxa logurt natural
4 Arròs integral amb salsa de tomàquet Falafel i amanida d'enciam i pastanaga Fruita	5 Llenties estofades amb verdures Ou amb salsa de tomàquet i beixamel logurt natural	6 Patata i bledes Seità a l'allet amb xampinyons Fruita	7 Crema de coliflor Saltejat de cigrons i amanida d'enciam i blat de moro Fruita	8 Espirals al pesto Truita de xampinyons i amanida d'enciam i tomàquet Fruita
11 Minestre de verdures Seità amb all i julivert Fruita	12 Mongetes seques etofades Arròs pilaf amb verdures de temporada Fruita	13 Trinxat de col i patata Salsitxes vegetals al forn amb tomàquet Fruita	14 Crema de carbassa Macarrons a la bolonyesa de llenties Fruita	15 Sopa de pistons Remenat d'ou amb patates i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa logurt natural
18 Espaguetis al pesto Truita de formatge i amanida d'enciam i pastanaga Fruita	19 Crema de pèsols Daus de tofu al forn amb patata al caiu Fruita	20 Arròs a la marinera Falafel i amanida Fruita	21 Patata i bròquil Saltejat de cigrons i amanida d'enciam, pastanaga i germinats Fruita	22 Sopa d'estrelles Ttruita de patates i ceba logurt natural

De beguda: aigua de font



















Pa integral per acompanyar, cada dia.

La pasta de la sopa, l'arròs i el cuscús són integrals.

La fruita, sempre fresca i de temporada.

El iogurt és natural i sense sucre i animem als infants que no se'n posin, o se'n posin poc!

Propostes de sopar per complementar el dinar

Si has dinat...	Pots sopar...
 Hortalisses	 Hortalisses
 Llegum	 Llegum, peix, ou o carn
 Peix	 Llegum, ou o carn
 Ou	 Llegum, peix o carn
 Carn	 Llegum, peix o ou
 Patata o moniato	 Pasta, arròs, pa o altres cereals
 Pasta, arròs, pa o altres cereals	 Patata o moniato
 Fruita fresca	 Fruita fresca
 Altres	 Fruita fresca

