



SÒLIDS MARÇ 2025

sense llet-PLV

La Cocina de Anuska
Una aventura culinària con sabores que te encantaràn



DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7
Fideus a la cassola amb verdures (G,A)	Crema de carbassó	Mongeta blanca amb patata i pastanaga	Mongeta verda amb patata i AOVE	Crema de moniato
Filet d'eglefino al forn amb salsa de carbassa (P) Fruita de temporada	Pit de pollastre al forn amb salsa de pastanaga Fruita de temporada	Ous remenats amb bolets (H) Fruita de temporada	Botifarra de pagès amb salsa de porros (D) Postre de soja (S)	Mandonguilles de verdures i soja amb salsa de carbassó (S,L) Fruita de temporada
DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
Brou de verdures amb pasta integral (G,A)	Arròs amb verdures (A)	Pèsols amb patata i ceba	Cigrons estofats amb pastanagues	Crema de verdures amb quinoa
Truita de patata i ceba (H) Fruita de temporada	Filet de lluç arrebossat al forn (P,G) Fruita de temporada	Hamburguesa de vedella amb salsa de bolets (D) Postre de soja (S)	Tofu amb bolonyesa (S,D) Fruita de temporada	Gall dindi al forn amb carbassó i pastanaga Fruita de temporada
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
Estofat de lleties amb bulgur (G)	Crema de coliflor i pastanaga	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet natural (G)	Menestra de verdures de temporada	Mongeta blanca amb patata i pastanaga
Medallons de lluç amb salsa de carxofa (P) Fruita de temporada	Pit de pollastre al forn amb salsa d'albergínia Postre de soja (S)	Truita francesa (H) Fruita de temporada	Pernils de gall dindi amb salsa de pebrot vermell : D Fruita de temporada	Seitan amb salsa de moniato (G,S) Fruita de temporada
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
Fideus a la cassola amb verduretes (G,A)	Arròs amb tomàquet natural	Cigrons estofats	Crema de bròquil, carbassó i pastanaga	Mongetes verdes amb patata i AOVE
Bunyols de bacallà al forn (P,G,H) Postre de soja (S)	Truita de patata i ceba (H) Fruita de temporada	Hamburguesa de civada i quinoa amb pèsols (G,S) Fruita de temporada	Mandonguilles de vedella amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	Pit de gall dindi al forn amb salsa de ceba Postre de soja (S)
DILLUNS 31				
Brou de verdures amb cuscús (A,G)				
Filet de lluç arrebossat amb arròs (S,P) Fruita de temporada				

CAP A UN MENÚ MES SALUDABLE I SOSTENIBLE

Augmentem la presència de llegums. Les nostres fruites i verdures són més ecològiques i de proximitat, canviant la fruita segons la temporada. També són d'origen ecològic les llegums, arrossos, pastes, bulgur, seitàn, quinoa, tofu (Soja no transgènica) i ous que fem servir per elaborar els nostres plats. No afegim sucre als nostres plats, per això els iogurts que servim són naturals i sense sucre. Fem servir sempre Oli d'Oliva Verge Extra (AVOE). Incloem pa blanc o integral, a elecció del centre, cada dia. Per garantir una bona salut dels nostres infants hem reduït els aliments processats i eliminat tots els fregits

