



# MENÚ SÒLID MARÇ 2025



DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7
Fideus de 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 :P Salsa de carbassa 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 Iogurt natural : L	Mandonguilles de verdures i soja amb salsa de carbassó : S,G Fruita de temporada
DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
Brou de verdures amb pasta integral : G,A	Arròs caldonós 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 Iogurt natural : L	Tofu a la 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 Iogurt natural : L	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 Iogurt natural : L	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 Iogurt natural : L
DILLUNS 31				
Brou de verdures amb cuscús :A,G				
Filet de lluç arrebossat amb arròs : G, 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 (AOVE). 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

