



# MENÚ MARÇ

		PRIMER PLAT	SEGON PLAT	POSTRES	SOPAR ALTERNATIU
DM	5	Sopa d'espelta (1) brou de verdures	Lenguado al forn amb puré de patata i amanida d'enciam	Iogurt (2)	Crema de porro i colflori Pit de pollastre a la planxa amb pa d'espelta i alvocat (1)
DX	6	Cuinat de cigrons amb colflori, carabassa, patata, pastanaga i bròquil	San jacobos casolans (1,2) amb amanida d'enciam, pastanaga i cogombre.	Fruita cítrica	Truita(5) amb arròs tres delícies
DJ	7	Arròs brut	Truita de formatge (5) amb amanida d'enciam, cogombre i olives.	Macedònia casolana de fruites	Salmó (4) al forn amb puré de patata i bròquil
DV	8	Fideus (1)	Amanida d'enciam, blat de moro, olives, tonyina (4), xerri.	Fruita	Panet calent(1) i amanida
DL	11	Fideus amb pasta d'espelta(1) i brou de carn	Bullit	Amanida de fruita	Arròs saltejat amb calamar Amanida
DM	12	Crema de colflori i porro amb crostons(1)	Rostit de pollastre al forn amb patates al forn i amanida d'enciam	Fruita	Remenat d'ou amb espinacs
DX	13	Pasta d'espelta(1) amb salsa de tomàtiga i formatge gratinat (2)	Peix de mercat a la planxa amb amanida d'enciam, tomàtiga xerri, blat de moro, alvocat i poma	Fruita	Crema de carabassó, patata, lleties vermelles i porro
DJ	14	Cuinat de lleties amb pastanaga, bledes, carabassó, pebre vermell...	Ou a la planxa (5) amb patates al forn	Fruita cítrica	Pa de xeixa(1) amb amanida i ibèric
DV	15	Arròs amb peix	Salmó(4) al forn amb amanida d'enciam	Iogurt (2)	Pizza casolana(1,2) i amanida
DL	18	Crema de lleties vermelles amb verdura	Croquetes casolanes de pollastre (1,2) amb amanida d'enciam, remolatxa, alvocat i olives	Iogurt amb plàtan(2)	Bruixetes a la planxa amb bullit de patata, mongeta i pastanaga
DM	19	Sopa d'espelta(1) amb brou de peix	Peix arrebossat(1) amb amanida d'enciam, tonyina, alvocat, pastanaga (4)	Fruita	Seitons arrebossats amb amanida i pa amb oli d'espelta(1)
DX	20	Crema de carabassó i bròquil	Pizza d'espelta (1,2) casolana amb amanida d'enciam, cogombre, xerri i pastanaga	Fruita	Amanida amb ous farcits quiche (1,2)
DJ	21	Cuinat de cigrons amb carabassa, col, bròquil, patata, pastanaga i col	Hamburgueses casolanes amb amanida d'enciam i tomàtiga	Fruita	Crema de verdura Rap al papillot amb patata
DV	22	Peix al forn	Brou d'arròs (4)	Macedònia de fruites	Crepes (1,2) amb amanida
DL	25	Crema de carabassa i mongeta blanca	Truita de patata i amanida d'enciam amb tomàtiga	Macedònia de fruites naturals	Hamburguesa vegetal amb amanida d'arròs
DM	26	Arròs saltejat amb pèsols, mongeta, gambes(4) i ou	Cuixa de pollastre al forn amb amanida d'enciam	Fruita	Sopa de brou de peix amb rap i verdures a dintre /1)
DX	27	Pasta bolonyesa (1)	Amanida d'enciam, blat de moro, cogombre i olives	Iogurt (2)	Pollastre amb patates al forn i amanida
DJ	28	Cuinat de lleties amb patata, bleda, tomàtiga, ceba, pebre vermell i pastanaga.	Peix arrebossat (1) amb amanida d'enciam, pastanaga i nous(3)	Fruita	Ou a la planxa amb amanida i pa amb oli (1)
DV	29	Amanida d'enciam, ou(5), blat de moro, alvocat, olives i tomàtiga	Lassanya casolana de carn (1,2)	Fruita	Panet calent amb amanida

- Gluten:** utilitzar substituïts sense gluten per celíacs o intolerants .
- Lactis:** utilitzar substituïts sense lactosa o begudes vegetals per al·lèrgics o intolerants .
- Fruits secs:** evitar el seu ús en al·lèrgics i sencers sols als majors de 6 anys .
- Peix blau:** per als nins a partir de 3 anys
- ous**

Verdura  
de l'estació

Tomàtiga, cogombre,  
carbassó, bleda, pebres,  
albergina

Fruita de l'estació

Síndria, meló, advocat,  
poma, figues, pera, pinya,  
plàtan, melicotó, kiwi,  
ràim, pruna