




# de març



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2-6 MARÇ	Crema de verdures de temporada ---- Botifarra al forn amb amanida d'enciam i pastanaga ---- Fruita	Llenties estofades amb arròs ---- Lluç al forn amb llit de patata ---- Fruita àcida	Espaguetis amb salsa carbonara ---- Pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro ---- logurt natural	Arròs amb salsa de tomàquet ---- Trita d'espínacs amb amanida d'enciam i soja ---- Fruita	Patata i coliflor ---- Hamburguesa de vedella amb amanida variada ---- Fruita
9-13 MARÇ	Arròs a la cassola ---- Salmó al forn amb tomàquets ---- Fruita	Verdures al vapor (bròquil, coliflor, patata...) ---- Pasta amb bolonyesa vegetal ---- Fruita <b>MEATLESSDAY</b>	Fideuada ---- Trita a la francesa amb amanida d'enciam i tomàquet ---- logurt amb sabors	Patata i mongeta tendra saltades amb all i julivert ---- Filet de gall dindi arrebossat amb amanida d'enciam i olives negres ---- Fruita	Escudella (galets, cigrons, col...) ---- Pizza casolana quatre estacions (xampinyons, pebrot i tonyina) ---- Fruita àcida
16-17 MARÇ	Sopa de peix amb estrelletes ---- Bacallà a la marinera (gambes i musclos) ---- Fruita	Mongetes estofades amb all i julivert ---- Trita de verdura de temporada amb grapatet d'arròs ---- Fruita àcida	DINAR INTERNACIONAL CANADÀ  	Espirals amb salsa napolitana amb formatge ---- Aletes de pollastre al forn amb amanida d'enciam ---- Flam casolà	Verdures tricolor amb bròquil, pastanaga, pèsols i patata ---- Fricandó de vedella ---- Fruita
23-27 MARÇ	Arròs al forn ---- Gall dindi estofat a la catalana ---- Fruita	Macarrons amb salsa de tomàquet ---- Bastonets de lluç amb amanida d'enciam i blat de moro ---- Fruita	Cigrons casolans ---- Trita de patates amb amanida d'enciam i brots de soja ---- Fruita àcida	Crema de carbassa, patata i porro ---- Llibrets de llom amb pernil i formatge amb amanida d'enciam i blat de moro ---- logurt natural	Brou d'au i pasta ---- Mandonguilles jardineres ---- Fruita
30-31 MARÇ	Crema de pèsols ---- Salsitxes de pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga ---- Fruita	Fesols estofats ---- Bacallà a la romana amb samfaina ---- Fruita àcida			

**ESMORZARS:** Dilluns: gall d'indi / Dimarts: llonganissa / Dimecres: pernil salat / fruita / Dijous: formatge / Divendres: botifarra catalana

Els productes ecològics els trobareu en **negreta**.

Tots els àpats s'acompanyen amb pa (tres dies hi haurà pa blanc i dos dies, o pa integral o pa de cereals)

Menú de dieta:  
arròs bullit/verdura  
pollastre/lluç

iogurt/poma



**Dia sense carn (Meatlessday)**