

Menú

BASAL PRIMARIA

MARÇ

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR	3 LLIURE DISPOSICIÓ	4 Crema de verdures (porros i pastanaga) Bunyols de bacallà amb arròs pilaf Fruita del temps	DIMECRES DE CENDRA 5 Espirals al pesto (oli, alfàbrega i formatge) Trita de patates amb amanida (enciam, tomàquet i olives) Fruita del temps	6 Cigrons amb verdures (pastanaga i col) Estofat de gall dindi amb patates i xampinyons Fruita del temps	7 Arròs amb tomàquet Lluç al forn amb amanida (enciam, blat de moro i olives) logurt artesà natural sense sucre
SOPAR		Carxofes saltades amb pernil Llenguado a la planxa amb amanida logurt	Bledes amb patata Contra cuixa de pollastre al forn amb verdures logurt	Amanida de tomàquet i alvocat Salmó al forn amb espàrrecs verds Quèfir	Crema de pastanaga Trita paisana amb amanida Fruita del temps
DINAR	10 Sopa d'au amb fideus Trita de carbassó amb amanida (enciam, tomàquet i olives) Fruita del temps	11 Arròs a la cassola (xampinyons i porros) Mandonguilles mixtes a la jardinera (pèsols i pastanaga) Fruita del temps	12 Llenties guisades amb carbassó i pastanaga Cuixa de pollastre a les herbes provençals amb amanida (enciam, olives i tomàquet) Fruita del temps	13 Tricolor de verdures (mongeta verda, patata i pastanaga) Croquetes de pernil amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga) logurt artesà natural sense sucre	14 Lacets amb tomàquet i formatge Peix fresc segons mercat al forn amb amanida (enciam i olives) Fruita del temps
SOPAR	Pebrots escalivats amb tonyina Cap de llom al forn amb patata al caliu logurt	Purè de verdures Sardines al forn amb all i julivert i amanida logurt	Espinacs amb patates Ous remenats amb espàrrecs i xampinyons logurt	Sopa de peix amb arròs Gall dindi a la planxa amb tomàquet al forn Macedònia de fruita	Mix de verdures al curry Hamburguesa de coliflor i formatge a la planxa amb carxofes arrebossades logurt
DINAR	17 Panatxé (patata, coliflor, bròquil i pastanaga) Salsitxes de porc a la planxa amb samfaina (tomàquet, pebrots i ceba) Fruita del temps	18 Mongetes blanques guisades amb ceba i carbassa Trita de patates amb amanida (enciam, tomàquet i olives) Fruita del temps	19 Sopa de l'àvia amb pasta Pernilets de pollastre al forn amb verdures saltades (albergínia, ceba i carbassó) Fruita del temps	20 Crema de verdures de temporada (carbassó, pastanaga i carbassa) Llom arrebossat amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps	21 Arròs al pomodoro (tomàquet i orenga) Tilapia a les fines herbes amb amanida (enciam, olives i blat de moro) logurt artesà natural sense sucre
SOPAR	Pèsols saltats amb patata i bacó Seitons fregits amb amanida logurt	Arròs amb tomàquet Pintxos de gall dindi amb amanida Quallada amb mel	Hummus amb crudités de verdures Orada a la llimona amb patates al forn logurt	Sopa juliana Trita francesa amb amanida logurt	Amanida completa Burritos de falafel amb verdures Fruita de temporada
DINAR	24 Galets a la bolonyesa vegetal (tomàquet, pastanaga, ceba i carbassó) Trita francesa amb amanida (enciam, tomàquet i olives) Fruita del temps	25 Cigrons estofats amb espinacs Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps	26 Minestra de verdures saltada (bròquil, pastanaga i mongeta verda) Contra cuixa de pollastre amb patates panaderes al forn Fruita del temps	27 Crema de carbassa Estofat de gall dindi amb xampinyons i pebrots logurt artesà natural sense sucre	28 Arròs amb verdures (pèsols, pastanaga, ceba i pebrots) Peixet al forn amb amanida (enciam, olives i blat de moro) Fruita del temps
SOPAR	Bledes amb patata Suquet de rap logurt	Crema de carbassa i pastanaga Broquetes de pollastre amb amanida logurt	Quinoa amb pebrot, ceba i carbassó Gambes al forn amb all i julivert Quèfir	Arròs tres delícies Llom a la planxa amb amanida Broquetes de fruita	Pèsols amb patates Trita de xampinyons amb tomàquet amanit logurt
DINAR	31 Mongeta verda amb patata Botifarra de pagès al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps				
SOPAR	Espaguetis amb salsa de verdures i parmesà Fogoner a la planxa amb amanida logurt				