

Menú

BASAL SECUNDARIA

MARZO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
COMIDA	3 LIBRE DISPOSICIÓN	4 Crema de verduras (puerros y zanahoria) Arroz salteado con setas --- Buñuelos de bacalao con patatas en dados Tortilla francesa con ensalada Fruta de temporada	5 MIÉRCOLES DE CENIZA Espirales al pesto Judía verde con patata --- Tilapia con pimientos al horno Fruta de temporada	6 "Trinxat de la Cerdanya" Garbanzos guisados con verduras --- Estofado de pavo con zanahoria y champiñones Lomo a la plancha con ensalada Fruta de temporada	7 Arroz con tomate Crema de zanahoria --- Tortilla de patatas con ensalada (lechuga, maíz y aceitunas) Pizza 4 quesos Yogur artesano natural sin azúcar
CENA		Alcachofas salteadas con jamón Lenguado a la plancha con ensalada Yogur	Acelgas con patata Contra muslo de pollo al horno con verduras Yogur	Ensalada de tomate y aguacate Salmón al horno con espárragos verdes Quéfir	Crema de brócoli Tortilla paisana con ensalada Fruta de temporada
COMIDA	10 Sopa de ave con fideos Espinacas con patata --- Tortilla de calabacín con ensalada Nuggets de pollo con verduras salteadas (cebolla y berenjena) Fruta de temporada	11 Arroz a la cazuela (champiñones y puerros) Puré de verduras --- Albóndigas mixtas a la jardinera (guisantes y zanahoria) Colas de rape al horno con ensalada Fruta de temporada	12 Lentejas guisadas con calabacín y zanahoria Coliflor con bechamel y queso --- Muslo de pollo a las hierbas provenzales con ensalada Bacalao con pisto de verduras Fruta de temporada	13 Lacitos con tomate Menestra de verduras --- Croquetas de jamón con ensalada (lechuga, tomate y zanahoria) Revuelto de huevo con verduras Yogur artesano natural sin azúcar	14 Patatas estofadas con hortalizas Garbanzos salteados con verduras --- Pescado fresco según mercado al horno con ensalada Hamburguesa de coliflor y queso con arroz pilaf Fruta de temporada
CENA	Pimientos escalivados con atún Cabeza de lomo al horno con patata al caliu Yogur	Crema de pèsols Sardinas al horno con ajo y perejil y ensalada Yogur	Espinacas con patatas Bistec de ternera a la plancha con alcachofas rebozadas Yogur	Sopa de pescado con arroz Pavo a la plancha con tomate al horno Macedonia de fruta	Mix de verduras al curry Huevo al plato con espárragos y champiñones Yogur
COMIDA	17 Fideos a la cazuela con verduras (guisantes, calabaza y puerros) Sopa de pescado con arroz --- Salchichas de cerdo a la plancha con calabacín y patatas al horno Caella al horno con ensalada Fruta de temporada	18 Alubias guisadas con cebolla y pimientos Puré de puerros y calabaza --- Tortilla de patatas con ensalada Croquetas de pollo con zanahoria baby Fruta de temporada	19 Escudella con galets Acelgas al ajillo --- Jamoncitos de pollo al horno con verduras (berenjena, cebolla, calabacín y salsa de tomate) Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada	20 Crema de verduras de temporada (calabacín, zanahoria y calabaza) Cuscús con verduras --- Lomo rebozado con ensalada (lechuga, zanahoria y aceitunas) Bacalao con pimientos y cebolla al horno Fruta de temporada	21 Arroz al pomodoro Ensalada de lentejas con verduras --- Tilapia a las finas hierbas con ensalada (lechuga, aceitunas y maíz) Tortilla francesa con patatas al horno Yogur artesano natural sin azúcar
CENA	Guisantes salteados con patata y beicon Boquerones fritos con ensalada Yogur	Arroz con tomate Pinchos de pavo con ensalada Cuajada con miel	Hummus con crudités de verduras Dorada al limón con patatas al horno Yogur	Sopa juliana Tortilla francesa con ensalada Yogur	Ensalada completa Burritos de falafel con verduras Fruta de temporada
COMIDA	24 Macarrones a la boloñesa vegetal (tomate, zanahoria, cebolla y calabacín) Puré de verduras --- Tortilla francesa con ensalada (lechuga, tomate y aceitunas) Frankfurt con verduras al horno Fruta de temporada	25 Garbanzos estofados con espinacas Judía verde con jamón --- Hamburguesa de ternera a la plancha con ensalada (lechuga, zanahoria y aceitunas) Merluza a la marinera Fruta de temporada	26 Brócoli a la gallega Arroz con tomate --- Alitas de pollo con patatas panaderas al horno Rollitos de primavera con ensalada Fruta de temporada	27 Crema de calabaza Fideuá de verduras --- Estofado de pavo con champiñones y pimientos Fogonero con tomate al horno Yogur artesano natural sin azúcar	28 Arroz con verduras (guisantes, zanahoria, cebolla y pimientos) Ensalada campera --- Pescadilla al horno con ensalada (lechuga, aceitunas y maíz) Revuelto de huevo con champiñones Fruta de temporada
CENA	Sopa vegetal con arroz Suquet de rape Yogur	Crema de calabaza y zanahoria Brochetas de pollo con ensalada Yogur	Quinoa con pimiento, cebolla y calabacín Gambas al horno con ajo y perejil Quéfir	Arroz tres delicias Lomo a la plancha con ensalada Brochetas de fruta	Guisantes con patatas Tortilla de champiñones con tomate aderezado Yogur
COMIDA	31 Judía verde con patata Espirales a la carbonara --- Butifarra de payés al horno con ensalada Varitas de pescado con timbal de arroz Fruta de temporada				
CENA	Espaguetis con salsa de verduras y parmesano Fogonero a la plancha con ensalada Yogur				