



LA CUNA

MARÇ

1 DE MARÇ

DEL 4 AL 8 DE MARÇ

DEL 11 AL 15 DE MARÇ

DEL 18 AL 22 DE MARÇ

DEL 25 AL 29 DE MARÇ

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**PÈSOLS AMB PATATA**  
**TRUITA A LA FRANCESA**  
amb enciam i pastanaga ratllada  
**Fruita del temps**

**PLAT ÚNIC COMPLET**  
**MACARRONS AMB BOLONYESA DE VEDELLA** amb tomàquet amanit  
**Fruita del temps**

**PASTA A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE**  
**TRUITA DE CARBASSÓ** amb tomàquet amanit i olives  
**Fruita del temps**

**SETMANA SANTA**

**PLAT ÚNIC COMPLET**  
**FIDEUS A LA CASSOLA** (\*PEIX, ceba, all, pebrot verd i tomàquet) amb amanida variada  
**Fruita del temps**

**SOPA BROU DE VERDURES AMB PASTA**  
**CUIXES DE POLLASTRE MARINADES AL FORN** amb enciam i pastanaga  
**Fruita del temps**

**LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÓS**  
**HAMBURGUESA VEGETAL AL FORN** amb enciam i blat de moro  
**Fruita del temps**

**SETMANA SANTA**

**CREMA DE PORRO (VICHISSEYSE)** (ceba, porro, patata)  
**POLLASTRE A LA LLIMONA** amb tomàquet amanit i olives  
**Fruita del temps**

**PATATES ESTOFADES AMB VERDURES**  
**\*PEIX AL FORN AMB SALSÀ VERDA**  
**Fruita del temps**

**CREMA DE CARBASSÓ AMB CROSTONS**  
**PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA** amb patates fregides casolanes  
**Fruita del temps**

**SETMANA SANTA**

**PAELLA DE VERDURES DE L'HORT**  
**BOTIFARRA DE PORC AL FORN** amb enciam i pastanaga  
**logurt natural**

**CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES**  
**TRUITA DE FORMATGE** amb enciam, blat de moro i olives  
**logurt natural**

**ARRÓS AMB TOMÀQUET**  
**PEIX AL FORN AMB JULIVERT** amb enciam, remolatxa i pastanaga ratllada  
**logurt natural**

**SETMANA SANTA**

**LLENTIES AMB VERDURES**  
**CROQUETES VEGETALS CASOLANES** amb enciam, remolatxa i blat de moro  
**Fruita del temps**

**ARRÓS TRES COLORS** (pastanga, pèsols, blat de moro)  
**GALL DINDI ROSTIT** amb salsa de pastanaga i porros  
**Fruita del temps**

**MONGETES BLANQUES ESTOFADES AMB CARBASSA**  
**POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ** amb enciam i cogombre  
**Fruita del temps**

**SETMANA SANTA**

**MONGETA TENDRA AMB PATATA**  
**FRICANDÓ DE GALL DINDI** amb cuscús  
**Fruita del temps**

Les fruites són de temporada i proximitat : **Mandarina, taronja, maduixa, poma, pera, plàtan, kiwi**  
Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: **All, ceba, porro, espinacs, bledes, enciam, pastanaga, api, col, col-i-flor, bròquil, xirivia, rave, remolatxa, nap, carbassa**  
Els aliments ecològics que utilitzem en els nostres menús són: 100% llegums, l'arròs i la pasta.  
El dimecres es servirà **pa integral, exclusivament.**  
Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat..  
Els divendres es serveix **iogurt natural.**  
\*Els peixos a servir són: **carboner, gallineta, gall de Sant Pere, Maire, Lluç, Llimanda, calamar, canana, potón**



## A l'escola han dinat

## A casa podem sopar

Pasta, arròs, llegum o patata

Hortalisses al vapor, en crema, saltades o en amanida. Albergínia, Api, Bleda, Bròquil, Carbassó, Card, Carxofa, Ceba, Col de cabdell, Col llombarda, Coliflor, Enciam, Endívia, Escarola, Espinac, Fava, Mongeta tendra, Nap, Pastanaga, Pebrot, Pèsol, Porro, Rave, Remolatxa, Tomàquet

Verdures o amanida

Arròs, pasta, verdures, un altre cereal, patata

Peix

Pollastre, gall d'indi, ou o proteïna vegetal\*

Carh

Bacallà, Besuc, Llenguado, Lluç, Gambeta, Sípia, Llobarro, Calamar, Maire, Bonítol, Salmó, ou o proteïna vegetal\*

Ou

Pollastre, gall d'indi, salmó, Truita de riu o proteïna vegetal\*

Fruita

Làctics, postres vegetals, fruita

Làctic

Fruita

\*Proteïna vegetal: llegum, tofu, seità, tempeh

## IDEES PELS SOPARS DE TARDOR-HIVERN

Crema de coliflor i patata amb dauets de formatge.

Cuscús amb pastanaga i pèsols saltats

Pastís de verdures rostides amb oli de sèsam.

Carxofes amb pernil amb ou dur.

Arròs amb lletíes, ceba, brocoli i pastanaga.

Rodanxa de lluç a la planxa amb carbassa rostida.

Pit de pollastre amb llit de xampinyons, ceba i col.

Coliflor rostida amb llimona, oli d'oliva i pebre amb truita a la francesa.

Crema de lletíes amb ceba, pastanaga amb amanida de formatge.

Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets de pastanaga i peixet fregit

Espinacs a la catalana amb gall d'indi al forn.