

BASAL

DILLUNS

2

- Crema de pastanaga
- Hamburguesa mixta amb arròs
- Fruita de temporada

DIMARTS

3

- Pasta amb salsa pesto
- Truita de formatge amb enciam i olives
- Fruita de temporada

DIMECRES

4

- Amanida campera
- Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
- Fruita de temporada

DIJOUS

5

- Pèsols amb patates
- Pinxos de gall dindi amb enciam i tomàquet
- logurt natural

DIVENDRES

6

- Paella de verdures
- Llenguadina a l'andalusa amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

9

- Pasta amb salsa napolitana
- Truita francesa amb enciam i brots de soja
- Fruita de temporada

10

- Lenties estofades
- Pollastre al forn a les fines herbes i xampinyons
- Fruita de temporada

11

- Arròs amb verdures
- Lluç al forn amb salsa verda i enciam amb pastanaga
- Fruita de temporada

12

- Mongeta verda amb patata
- Daus de gall dindi amb xampinyons
- logurt natural

13

- Crema d'hortalisses
- Cigrons amb verdures i arròs
- Fruita de temporada

16

- Arròs amb tomàquet
- Pollastre arrebossat amb enciam i olives
- Fruita de temporada

17

- Empedrat de cigrons
- Gall dindi al curri amb cuscús
- Fruita de temporada

18

- Verdures tricolor
- Estofat de vedella amb xampinyons
- Fruita de temporada

19

- Crema de carbassa
- Truita de patates amb enciam i tomàquet
- logurt natural

20

- Fideuà de verdures
- Rap al forn amb ceba i tomàquet acompanyat d'enciam i brots de soja
- Fruita de temporada

23

- Lenties estofades amb hortalisses
- Truita de carbassó amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

24

- Amanida de pasta
- Lluç a la romana amb enciam i olives
- Fruita de temporada

25

- Bledes amb patates
- Mandonguilles a la cassola amb salsa i cuscús
- logurt natural

26

- JORNADA XINA:
- Arròs tres delícies
 - Rotllets primavera
 - Postre especial

27

- Crema de carbassó
- Pasta a la bolonyesa vegetal
- Fruita de temporada

30



31



LES BLEDES

Al mes de març, les bledes són una verdura de temporada molt present a les cuines. Destaquen pel seu contingut en fibra, vitamines A i C i minerals com el calci i el magnesi, que contribueixen al bon funcionament de l'organisme. A més, són molt versàtils i es poden preparar bullides, saltades, en cremes o com a acompanyament de molts plats.

