

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
31	1	2	3	4
Crema de carbassó amb rostes	Cigrons estofats	Fideuà de verdures	Mongeta tendra amb patates	Sopa d'arròs
Lluç al forn	Delícies de bacallà	Truita de patates	Pollastre rostit a la llimona	Llom amb salsa de poma
Amanida	Amanida	Amanida	-	-
Pa i Fruita de temporada	Pa integral i Fruita de temporada	Pa i Fruita de temporada	Pa integral i iogurt	Pa i Fruita de temporada
7	8	9	10	11
Macarrons gratinats amb verdures	Llenties estofades	Tricolor de verdura ofegada	Arròs amb salsa de tomàquet casolana	-
Lluç a l'andalusa	Truita de carbassó	Pollastre rostit amb ceba	Hamburguesa a la planxa	FESTIU
-	Amanida	-	Amanida	-
Pa i Fruita de temporada	Pa integral i Fruita de temporada	Pa i iogurt	Pa integral i Fruita de temporada	-

VACANCES SETMANA SANTA

21	22	23	24	25
-	Llenties estofades	Arròs amb verduretes	Crema de verdures amb rostes	Espaguetis integrals amb salsa tomàquet casolana i formatge
FESTIU	Truita de patates	Ventresca de lluç amb suc	Pollastre amb salsa de taronja	Medalló de salmó i carbassa
-	Amanida	-	-	-
-	Pa integral i Fruita de temporada	Pa i iogurt	Pa integral i Fruita de temporada	Pa i Fruita de temporada
28	29	30	1	2
Sopa amb pasta	Arròs a la napolitana	Minestra de verdures saltejades amb oli d'all	-	-
Botifarra al forn	Abadejo amb suc	Pollastre al forn	FESTIU	FESTIU
patates xips	-	Amanida	-	-
Pa i Fruita de temporada	Pa integral i Fruita de temporada	Pa i iogurt	-	-

RECOMANACIONS PEL SOPAR:

Si de primer plat ha dinat pasta, arròs o llegum, recomanem sopar verdura, crema de verdura o amanida i al inrevés. Si de segon plat ha dinat llegum, proteïna vegetal o ou, proposem sopar carn o peix i al inrevés. De postres, aconsellem donar fruita fresca cada dia i reservar 1-2 dies pels làctics.

VALORACIÓ NUTRICIONAL:

VE: 560 – 850 kcal
GT: 10 – 33 g
GS: 1 – 10g
HC: 77 – 118g
AZ: 11 – 30g
PROT: 16 – 34g
SAL: 1 – 3g



Aliment
integral



Jornades
gastronòmiques.



Cuina Climàtica,
sostenible i respectuosa
amb el medi ambient



Cuina Catalana, amb
receptes del 'Corpus del
patrimoni culinari català'

VISITA

el gust
de créixer