

MENÚ MARÇ 2020



| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--|---|---|--|---|
| 2 MARÇ | 3 MARÇ | 4 MARÇ | 5 MARÇ | 6 MARÇ |
| Espaguetis amb tomàquet i formatge Trita de gall d'indi amb enciam i pastanaga i pa. Iogurt natural. | Mongeta, patata i pèsols Pollastre rostit amb xampinyons i pa. Fruita. | Crema de mongeta blanca Filet de lluç amb tomàquet al forn i pa. Iogurt natural | Sopa de galets amb pilota i pa Formatge fresc. | Arròs blanc i gall d'indi estofat amb verdures i pa. Iogurt natural. |
| Fruita | Pa amb oli amb gall d'indi o formatge | Fruita | Pa amb oli amb gall d'indi o formatge | Fruita |
| 9 MARÇ | 10 MARÇ | 11 MARÇ | 12 MARÇ | 13 MARÇ |
| Arròs blanc amb tomàquet Lluç al forn amb patates, ceba i pa. Iogurt natural. | Crema de Carbassa Pollastre arrebossat amb enciam i remolatxa xampinyons i ceba i pa. Fruita. | Llenties guisades amb verdures i arròs i pa. Iogurt natural. | Sopa d'estrelles Trita de formatge amb enciam, olives i pa. Iogurt begut. | Fideus a la cassola amb verdures i salsitxes de porc amb enciam i blat de moro i pa. Iogurt natural. |
| Fruita | Pa amb oli amb gall d'indi o formatge | Fruita | Pa amb oli amb gall d'indi o formatge | Fruita |
| 16 MARÇ | 17 MARÇ | 18 MARÇ | 19 MARÇ | 20 MARÇ |
| Macarrons amb tomàquet Salmó al forn amb xampinyons i ceba i pa Iogurt natural. | Arròs amb verdures. Pollastre a la planxa amb enciam, remolatxa i pa. Fruita | Cigrons guisats amb verdures i bacallà i pa. Iogurt natural. | Caldo de pollastre amb pistons Trita a la francesa amb enciam, olives i pa. Formatge fresc | Mongeta verda, pastanaga i patata. Fricandó de vedella amb verdures i pa. Iogurt natural |
| Fruita | Pa amb oli amb gall d'indi o formatge | Fruita | Pa amb oli amb gall d'indi o formatge | Fruita |
| 23 MARÇ | 24 MARÇ | 25 MARÇ | 26 MARÇ | 27 MARÇ |
| Arròs blanc amb tomàquet Filet de lluç al forn amb verdures i pa Iogurt natural. | Mongeta tendra i patata Pollastre rostit amb xampinyons i ceba i pa. Fruita | Llenties guisades amb verdures i arròs i pa. Iogurt natural. | Sopa de peix amb arròs Trita de carbassó amb enciam i pastanaga i pa. Iogurt begut | Margarides tricolor amb formatge Croquetes de carn d'olla amb enciam Iogurt natural |
| Fruita | Pa amb oli amb gall d'indi o formatge | Fruita | Pa amb oli amb gall d'indi o formatge | Fruita |
| 30 MARÇ | 31 MARÇ | | | |
| Espaguetis amb tomàquet Trita de formatge amb enciam, pastanaga i pa. Iogurt natural | Mongeta tendra, pèsols i patata Hamburguesa de vedella amb tomàquet amanit i remolatxa i pa. Fruita | | | |
| Fruita | Pa amb oli amb gall d'indi o formatge | | | |

ALGUNES RECOMANACIONS:

Varietat de colors

La presentació i els colors de les preparacions són molt importants. El menú, a més de ser equilibrat nutricionalment, ha d'intentar ser atractiu i evitar la monotonia.

Textures

És convenient adequar les textures a les necessitats de cada grup d'edat (més toves i fàcils de mastegar per als més petits) i evitar l'excés de triturats, carns picades i aliments tous per als més grans.

- ✓ A mig matí els hi oferirem fruita de temporada.
- ✓ Menú revisat per:

Josep Gou Gratacós
Llicenciat en Farmàcia
col. núm. 12481