

## Menú basal a partir de 12 mesos MARÇ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>2</b> - Llenties amb arròs, mongeta tendre i pastanaga - Truita amb amanida d'enciam i tomàquet - Fruita del temps	<b>3</b> - Verdura tricolor (patata pastanaga i mongeta tendre) - Rap al forn - Amanida d'enciam i olives - Fruita del temps	<b>4</b> - Arròs amb verdures (pebrot vermell, pastanaga i mongetes tendres) - Gall d'indi estofat amb salsa de poma i ceba - Fruita del temps	<b>5</b> - Caldo de pollastre amb meravella - Daus de porc estofats amb pèsols i pastanaga - Amanida d'enciam i olives - logurt natural sense sucre	<b>6</b> - Macarrons amb tomàquet amb bolonyesa de pollastre - Amanida de tomàquet, enciam, blat de moro i formatge fresc - Fruita del temps
<b>9</b> - Cigrons estofats amb arròs, pastanaga i espinacs - Amanida de tomàquet, blat de moro, olives i ou dur/pollastre - Fruita del temps	<b>10</b> - Espirals amb verdures, pastanaga, ceba i carbassó - Daus de gall d'indi estofats amb ceba i tomàquet, ceba i pastanaga - Fruita del temps	<b>11</b> - Crema de carbassó, patata i porro - Mandonguilles de vedella amb pèsols - Fruita del temps	<b>12</b> - Arròs amb verdures (pastanaga i mongeta tendre) i pollastre - Amanida d'enciam, tomàquet i formatge fresc - logurt natural sense sucre	<b>13</b> - Patates estofades amb pastanaga i ceba - Lluç al forn amb carbassó - Fruita del temps
<b>16</b> - Mongetes blanques estofades amb pistons i verdures (pastanaga, porro i pèsols) -Truita amb amanida d'enciam, olives i blat de moro -Fruita del temps	<b>17</b> - Arròs amb tomàquet i ceba - Contracuixa de pollastre amb all i julivert - Amanida de tomàquet i enciam - Fruita del temps.	<b>18</b> - Sopa de brou amb fideuets - Fricandó de vedella amb xampinyons - Amanida d'enciam i olives - Fruita del temps	<b>19</b> - Bledes amb patates - Bacallà amb samfaina - Amanida de tomàquet i blat de moro - logurt natural sense sucre	<b>20</b> - Fideus a la cassola amb pèsols, pastanaga, pebrot vermell i gall d'indi. - Amanida amb enciam, tomàquet i pernil dolç. - Fruita del temps.
<b>23</b> - Llenties estofades amb arròs, ceba i pastanaga - Amanida d'enciam, pastanaga ratllada, blat de moro i ou dur/pollastre - Fruita del temps	<b>24</b> - Arròs amb verdures (mongeta verda, pastanaga i pebrot vermell) - Lluç al forn amb tomàquet i ceba - Amanida de tomàquet i olives - Fruita del temps	<b>25</b> - Crema de carbassa - Contracuixa de pollastre al forn - Amanida d'enciam i blat de moro - Fruita del temps	<b>26</b> - Estofat de patata i carn magra de porc, pastanaga i pèsols - Amanida de formatge fresc, enciam, tomàquet i olives - logurt natural sense sucre	<b>27</b> - Espirals amb tomàquet i ceba - Hamburguesa de conill - Amanida d'enciam i olives - Fruita del temps
<b>30</b> - Cigrons i fideus estofats amb verdures (pastanaga, ceba i pebrot vermell) - Truita amb amanida d'enciam, blat de moro i olives - Fruita del temps	<b>31</b> - Patata i mongeta tendre - Rap al forn amb salsa de ceba - Amanida de tomàquet i olives - Fruita del temps			

- Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir.
- Es donarà poma ecològica un cop per setmana.
- És donarà pasta i llegum ecològica.
- És donarà pasta integral un cop al mes.
- Postres làctics la Fageda

#### FRUITA DE TEMPORADA:

- \* Taronja
- \* Plàtan
- \* Pera
- \* Poma

Menú revisat i validat per: JOSEP GOU I GRATACÓS (Farmacèutic i Nutricionista)

**Josep Gou Gratacós**  
 Llicenciat en Farmàcia  
 col. núm. 12481