



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 1er: Llenties amb carbassa i curry 2on: Truita de patata amb amanida 🥑 d'enciam, moresc i olives Postres: Fruita
				Verdures/Peix/Fruita
4	5	6	7	8
1er: Crema de verdures amb crostons 🥑 2on: Contra-cuixa de pollastre al forn amb llimona Postres: Fruita	1er: Llenties amb sofregit d'hortalisses 2on: Remenat d'ous amb mantega amb enciam i olives 🥑 Postres: iogurt	1er: Arròs amb salsa de tomàquet natural i orenga 2on: bunyols de verdures amb amanida Postres: Fruita	1er: Trinxat de col i patata saltat amb all i julivert 2on: Cigrons estofats amb lluç 🐟 Postres: Fruita	1er: Macarrons amb salsa de bolets 🍄 2on: "nuggets" de llegums amb xips de patata Postres: Fruita
Verdures/Llegums/Làctic	Verdures/Farinaci/Fruita	Verdures/Peix/Fruita	Verdures/Ous/Fruita	Verdures/Peix/Fruita
11	12	13	14	15
1er: Espirals amb tomàquet 🍅 2on: Truita amb enciam, remolatxa i moresc 🥑 Postres: Fruita	1er: Gratinat de verdures amb beixamel 🥛 2on: Gall d'indi a la taronja amb gotet d'arròs integral Postres: Fruita	1er: Bròquil i patata amb salsa d'ametlla i pa ratllat 🍞 2on: Mongetes seques amb all i julivert Postres: Fruita	1er: Amanida de tomàquet i llenties 2on: Arròs amb carxofes i costella Postres: iogurt 🥛	1er: Sopa d'au amb cigrons 🍲 2on: Lluç amb salsa verda i pèsols 🐟 Postres: Fruita
Verdures/Peix/Fruita	Verdures/Llegums/Fruita	Verdures/ Farinaci/Fruita	Verdures/Ous/Fruita	Verdures/Llegums/Làctic
18	19	20	21	22
1er: Crema de verdures i llenties vermelles 2on: Rissoto de parmesà 🧀 Postres: Fruita	1er: Amanida amb formatge fresc i taronja 🍊 2on: Fideuada de peix 🐟 Postres: Fruita	1er: Mongeta amb patates 2on: hamburguesa de vedella amb amanida Postres: Fruita	1er: Sopa d'hortalisses i fideus 🍲 2on: Cigrons amb espinacs i ou dur 🍳 Postres: Fruita	1er: Macarrons al pesto (fruits secs i formatge) 🍝 2on: Mandonguilles vegetals a la jardinera Postres: pastís d'aniversari 🍰
Verdures/Peix/Fruita	Verdures/Llegums/Fruita	Verdures/Ous/Làctic	Verdures/Peix/Fruita	Verdures/Ous/Fruita
25	26	27	28	29
SETMANA SANTA (FESTIU)				

Apl Cacauets Cereals amb gluten Crustacis Fruits secs amb closca Llet Mol·luscs Mostassa Ous Peix Sèsam Soja Sulfits i diòxid de sofre Tramussos

* Aliment a substituir per opció Halal



Tots els nostres àpats estan cuinats amb AVOE



Pa de fleca blanc o integral



Sempre hi haurà opció d'amanida com a complement



Els làctis són de la Fageda



Peix de llotja de Vilanova

Alba Vigó, Dietètica i nutrició
Email: albavigo@gmail.com

L'arribada del mes de Març i l'estació de la Primavera ens porta les esperades maduixes, ideals per a menjar soles, acompanyant un iogurt o guarnint una bona amanida. La verdura estrella serà la carxofa, de la que en podem fer una truita o sencera al forn. Heu provat de tallar-la, enfarinar-la i fregir-la? Es una bona opció de guarnició amb un toc cruixent. Les esperades vacances de Setmana Santa seran un bon moment per compartir àpats en família i aprofitar aquest espai per introduir i compartir hàbits saludables a taula. Bones i saludables vacances!!!