

Març

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

3

Carxofes al forn

Bacallà amb llimona

Fruita i pa integral

4

Crema de coliflor

Conill a les fines herbes

Fruita natural

5

Cuscús integral amb verdures

Remenat d'ous i espàrrecs verds

Fruita natural

6

Amanida verda amb mango

Truita de carbassa

Fruita natural

7

Crepes casolanes de farina de cigró, farcides de verdures i bonítol

Fruita natural

10

Patates saltejades amb olives i carbassó

Sardines amb julivert

Fruita i pa integral

11

Amanida verda amb maduixes

Brotxetes de gall d'indi amb formatge

Fruita i pa integral

12

Crema de verdures de temporada

Tofu marinat amb ceba i xampinyons

Fruita i pa integral

13

Quinoa amb verdures

Truita francesa amb pernil

Fruita i pa integral

14

Tires d'albergínia fregides (en fregidora d'aire calent)

Llom de porc al forn amb pebre negre

Fruita i pa integral

17

Coliflor gratinada

Orada a la planxa amb llimona

Fruita i pa integral

18

Amanida verda amb pera a daus

Ous durs amb raig de mel

Fruita i pa integral

19

Albergínies farcides de tonyina i formatge (plat únic)

Fruita i pa integral

20

Bròquil i patata

Gall dindi amb salsa de tomàquet

Fruita i pa integral

21

Arròs integral amb cúrcuma i verdures

Pop amb patata i pebre vermell

Fruita

24

Crema de carbassa

Salmó al forn amb llit de verduretes

Fruita i pa integral

25

Amanida verda amb coriandre i pica-tostes

Truita de patates

Fruita i pa integral

26

Saltejat de mongetes i espàrrecs verds

Llom de porc a la planxa amb pebre negre

Fruita i pa integral

27

Amanida de tomàquet amb mozzarella i orenga

Truita de tonyina

Fruita i pa integral

28

Fajitas integrals farcides de tomàquet, verdures, xampinyons i gall dindi

Fruita i pa integral