

# **MARÇ – Menú sense fruites secas, mostassa, sèsam, cacauets i tramusos**

## **DILLUNS**

## **DIMARTS**

## **DIMECRES**

## **DIJOUS**

## **DIVENDRES**

\*Tots els plats adaptats es cuinen sense brous ni condiments que continguin al·lèrgens.

Podria haver-hi alguna modificació en el menú degut a exigències del mercat.

01				
Llenties ecològiques guisades amb verdures Truita de patata i ceba amb escarola Fruita del temps				
04	05	06	07	08
Arròs amb tomàquet i ou dur <b>PIT DE POLLASTRE ARREBOSSAT</b> AMB MAIZENA amb enciam i olives Fruita del temps	Fideus a la cassola amb verdures Filet de lluç al forn amb samfaina Fruita del temps	Bròquil bullit amb patata i oli d'oliva Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet amanit logurt natural la Fageda	Cigrons ecològics guisat amb espinacs Escalopa de cap de llom amb enciam i pastanaga Fruita del temps	Sopa de caldo vegetal (sense carn) amb pasta (*) Caçò al forn amb patates panaderes Fruita del temps
11	12	13	14	15
Mongeta verda perona amb patata i oli d'oliva Llonganissa a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita del temps	Escudella amb cigrons i botifarra Rap amb salsa marinera <b>SENSE PEBRE VERMELL, NI FRUITS SECS</b> Fruita del temps	Fesols ecològics guisats amb verdures <b>SENSE LLORER</b> (en cas d'al·lèrgia a mostassa i sèsam) Truita de patata i carbassó amb tomàquet amanit amb oli d'oliva Fruita del temps	Macarrons a la carbonara Bacallà a l'andalusa amb enciam i cogombre logurt natural la Fageda	Puré de carbassó amb patata i porro <b>SENSE CROSTONS DE PA</b> Cuixa de pollastre rostida amb xampinyons Fruita del temps
18	19	20	21	22
Arròs integral saltat amb xampinyons pernil cuit i pastanaga Hamburguesa de pollastre i espinacs a la planxa amb enciam i quinoa Fruita del temps	Crema de carabassa, patata i ceba <b>SENSE CROSTONS DE PA</b> Filet de lluç al forn amb enciam i pastanaga Fruita del temps	Espaguetis amb tomàquet i formatge <u>En cas al·lèrgia a la mostassa:</u> Estofat de gall d'indi amb verduretes <b>SENSE ROUX</b> logurt Natural	Cigrons ecològics guisats amb alga Kombu i xoriço Salmó al forn amb salsa de verdures Fruita del temps	Bledes ecològiques amb patates Escalopa de cap de llom amb tomàquet amanit amb oli d'oliva Fruita del temps
25	26	27	28	29
Llenties ecològiques guisades amb verdures Pit de pollastre a la planxa amb escarola ecològica i olives Fruita del temps	Sopa de peix amb pasta Truita de patata i ceba amb tomàquet natural amanit amb oli d'oliva Fruita del temps	Arròs amb tonyina, pastanaga i daus de pernil cuit <u>En cas al·lèrgia a la mostassa:</u> Mandonguilles casolanes <b>SENSE ROUX</b> Fruita del temps	Patata bullida amb espinacs saltats Tronc de lluç al forn amb samfaina logurt natura	Fideuà amb all i oli <u>En cas al·lèrgia a la mostassa:</u> <b>PIT DE POLLASTRE ARREBOSSAT</b> amb enciam i quinoa Fruita del temps

Fruita del temps disponible: poma golden, poma Royal Gala, pera Conference, pera Blanquilla, plàtan, taronja i mandarina.