

## Març 2018

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

**Fruita del temps**



Poma Golden, poma Royal Gala, pera Conference, pera Blanquilla, taronja, mandarina, meló, préssecs, nectarina, plàtan, kiwi

**Informació nutricional:**  
Sota de cada àpat es disposa de la informació nutricional aproximada referent a:

- energia (Cal)
- hidrats de carboni (HC)
- proteïnes (Pro)
- lipíds (Gr)

**NOTA**  
Els productes ecològics que s'utilitzen són tots amb certificats. Els arrebossats i empanats són tots casolans i fets al moment de cuinar.

**01** Fesols ecològics estofats amb verdures i alga Kombu  
**Nuggets vegetals amb enciam i olives**  
Fruita del temps  
531 Cal/ 34 HC/29 Pro/31 Gr

**02** Puré de carbassó i pastanaga amb ceba i porro  
**Truita de patata i ceba amb tomàquet amanit**  
Fruita del temps  
552 Cal/59 HC/25 Pro/24 Gr

**05** Bròquil al vapor amb patata i oli d'oliva  
**Pit de pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i quinoa**  
Iogurt La Fageda  
525 Cal/55 HC/38 Pro/17 Gr

**06** Fideus de pagès a la cassola amb verdures i daus de llonganissa  
**Filet de lluç al forn amb ceba i pastanaga**  
Fruita del temps  
557 Cal/54 HC/29 Pro/25 Gr

**07** Cigrons ecològics guisats amb verdures i alga Kombu  
**Hamburguesa de conill amb enciam i remolatxa**  
Fruita del temps  
566 Cal/57 HC/26 Pro/26 Gr

**08** Sopa de brou amb pistons  
**Bacallà a l'andalusa amb salsa de tomàquet natural**  
Fruita del temps  
527 Cal/64 HC/34 Pro/15 Gr

**09** Arròs a la cubana amb tomàquet i ou dur  
**Estofat de vedella amb verdures**  
Fruita del temps  
537 Cal/30 HC/41 Pro/28 Gr

**12** Macarrons al forn amb salsa de tomàquet, tofu i seità  
**Llom de lluç al forn amb xampinyons**  
Fruita del temps  
495 Cal/39 HC/42 Pro/19 Gr

**13** Escudella de cigrons i pasta  
**Croquetes de carn d'olla amb amanida d'enciam i olives**  
Fruita del temps  
553 Cal/53 HC/29 Pro/25 Gr

**14** Arròs amb xampinyons, pernil cuit i ou dur  
**Caçó al forn amb samfaina**  
Gelatina  
499 Cal/40 HC/42 Pro/19 Gr

**15** Lenties ecològiques guisades amb verdures  
**Truita de patata i espinacs amb tomàquet amanit**  
Fruita del temps  
549 Cal/55 HC/26 Pro/25 Gr

**16** Mongeta verda perona amb patata i oli d'oliva  
**Pit de pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga**  
Fruita del temps  
510 Cal/52 HC/35 Pro/18 Gr

**19** Arròs integral saltat amb xampinyons, daus de truita i pernil cuit  
**Filet de lluç a la planxa amb tomàquet**  
Fruita del temps  
575 Cal/63 HC/29 Pro/23 Gr

**20** Patata bullida amb bledes ecològiques  
**Hamburguesa de tonyina amb ceba caramelitzada i amanida d'enciam i olives**  
Fruita del temps  
554 Cal/55 HC/34 Pro/22 Gr

**21** Cigrons ecològics amb espinacs  
**Llonganissa a la planxa amb tomàquet amanit**  
Fruita del temps  
553 Cal/53 HC/29 Pro/25 Gr

**22** Puré de carbassó, porro i pastanaga  
**Salmó al forn amb patata i ceba**  
Fruita del temps  
523 Cal/64 HC/33 Pro/15 Gr

**23** Fideuà amb all i oli  
**Cuixa de pollastre al forn amb patates xips**  
Flam La Fageda  
526 Cal/ 76 HC/24 Pro/14 Gr



\*Tots els nostres menús contenen traces d'al·lèrgens, excepte menús especials. Pot haver-hi alguna modificació. CAT i RGS 26.059.74/T