

# Març 2025



## Dilluns

03

**DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ**

## Dimarts

04

Llenties amb verdures (ceba, carbassó i albergínia)

590.00 kcal

Ous durs amb sofregit de tomàquet

Fruita del temps

## Dimecres

05

Arròs ecològic a la milanesa

613.32 kcal

Pollastre rostit amb amanida

Fruita del temps

## Dijous

06

Bròquil amb patata

538.55 kcal

Hamburguesa vegetal amb amanida variada

Fruita ecològica

## Per dinar

## Divendres

07

Sopa d'au amb pistons

580.89 kcal

Ventresca de lluc arrebossada amb enciam, taronja i panses

Fruita ecològica

10

Arròs ecològic amb xampinyons i verdures

678.89 kcal

Croquetes de pernil amb tomàquet amanit i olives

Lacti sostenible

11

Espaguetis ecològics al pesto rosso

616.29 kcal

Truita d'albergínia amb pastanaga ratllada i blat de moro

Fruita ecològica

12

Mongetes seques estofades

524.17 kcal

Filet de llimanda al forn amb salsa de ceba i carbassó

Fruita del temps

13

Mongeta tendra amb patata

529.48 kcal

Cigrons estofats

Fruita ecològica

14

Crema de pastanaga amb formatge

492.37 kcal

Pit de pollastre a la planxa amb enciam i remolatxa

Fruita del temps

17

Espirals ecològic al fungi (amb bolets)

560.45 kcal

Peix al forn amb amanida

Fruita ecològica

18

Sopa d'arròs ecològic

514.50 kcal

Aletes de pollastre a les fines herbes amb enciam amanit i cogombre

Fruita del temps

19

Crema de coliflor i mongetes seques

663.20 kcal

Gall dindi arrebossat amb patates xips

Crema catalana de Sant Josep

20

Cigrons amb espinacs

561.20 kcal

Truita de formatge amb amanida de primavera

Fruita del temps

21

Verdura tricolor amb salsa romesco

581.09 kcal

Paella de peix

Fruita ecològica

24

Crema de carbassó amb crostes de pa

545.88 kcal

Llenties estofades amb verdures

Fruita ecològica

25

Macarrons ecològics amb crema de formatge

612.18 kcal

Daus de gall dindi marinat amb escarola i olives

Fruita del temps

26

Fesolets saltats amb verdures

597.86 kcal

Truita de patata i ceba amb enciam i cogombre

Fruita ecològica

27

Arròs ecològic amb tomàquet

580.45 kcal

Rap a la llimona amb enciam i remolatxa

Lacti sostenible

28

Minestra de verdures

621.52 kcal

Mandonguilles de vedella ecològica amb salsa de tomàquet

Fruita del temps

31

Empedrat de cigrons

493.00 kcal

Truita a la francesa amb amanida

Fruita del temps

## Sabies que...

Menjar maduixes dues vegades per setmana retarda la perduda de memòria i conserva l'agudesia mental



Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles (1 cop/15 dies).

Cada setmana hem introduït al menú fruites i verdures de proximitat i productes ecològics, certificats pel CCPAE.

Les fruites de temporada d'hivern que s'oferiran són: poma, pera, plàtan, mandarines, taronja, kiwi, maduixes...

Els lactis que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.



# Març 2025



**Dilluns**

**Dimarts**

**Dimecres**

**Dijous**

**Divendres**

**Per sopar**

03

**DIES DE LLIURE  
DISPOSICIÓ**

04

**Amanida de pasta**  
**Peix al forn amb**  
**tomàquet amanit**  
**logurt**

05

**Pèsola amb patata i**  
**pastanaga**  
**Truita a la francesa**  
**amb tomàquet**  
**amanit**  
**Fruita del temps**

06

**Arròs amb tomàquet**  
**Daus de gall dindi**  
**amb salsa de soja i**  
**amanida**  
**Fruita del temps**

07

**Crema de carbassa**  
**amb crostons de pa**  
**Nuggets vegetals**  
**amb enciam**  
**Fruita del temps**

10

**Minestra de**  
**verdures**  
**Rap a la planxa**  
**amb pastanaga**  
**ratllada**  
**Fruita del temps**

11

**Crema de llenties**  
**amb verdures**  
**Llom al forn amb**  
**ceba**  
**Fruita del temps**

12

**Amanida d'arròs**  
**Contracuixa de**  
**pollastre a la planxa**  
**amb escalivada**  
**Fruita del temps**

13

**Sopa de fideus**  
**Truita paisana amb**  
**enciam**  
**logurt**

14

**Nachos amb**  
**guacamole**  
**Espaguetis a la**  
**bolonyesa vegetal**  
**Fruita del temps**

17

**Crema de carbassó**  
**amb formatge**  
**Gall dindi a la**  
**planxa amb**  
**tomàquet i orenga**  
**logurt**

18

**Mongetes seques**  
**estofades**  
**Sípia a la planxa**  
**amb amanida**  
**Fruita del temps**

19

**Amanida de pasta**  
**Hamburguesa**  
**vegetal amb ceba**  
**Fruita del temps**

20

**Quinoa amb**  
**verdures**  
**Botifarra a la planxa**  
**amb amanida**  
**Fruita del temps**

21

**Coca de recapte**  
**Remenat d'ou i alls**  
**tendres amb**  
**enciams variats**  
**Fruita del temps**

24

**Arròs amb saltat de**  
**bolets**  
**Truita de tonyina**  
**amb amanida**  
**Fruita del temps**

25

**Crema de pèsols**  
**Orada al forn amb**  
**patata al caliu**  
**Fruita del temps**

26

**Brou de verdures**  
**casolà**  
**Mcarrons gratinats**  
**Fruita del temps**

27

**Mongeta tendra amb**  
**ceba i pastanaga**  
**Pit de pollastre a la**  
**planxa enciam i**  
**olives**  
**Fruita del temps**

28

**Amanida variada**  
**Pizza casolana**  
**logurt**

31

**Bròquil amb patata**  
**Pollastre al forn**  
**amb amanida**  
**Fruita del temps**

## Xino Xano receptes

### Bolonyesa vegetal

Continuem amb les Xino Xano receptes on cada mes us proposem una elaboració del nostre menú de nit perquè pugueu fer partícips als vostres infants i fer-la a casa conjuntament.

Us animem a que ens envieu a través de les xarxes socials les vostres elaboracions etiquetant-nos a l'Instagram a @xinoxanolleure



Trobaràs  
la recepta al  
següent enllaç



# Març 2025



## Sense carn de porc - Halal

**Dilluns**

03

**DIA DE LLIURE  
DISPOSICIÓ**

**Dimarts**

04

Llenties amb verdures  
(ceba, carbassó i  
albergínia) **s/carn**  
Ous durs amb sofregit  
de tomàquet  
Fruita del temps

**Dimecres**

05

**Arròs ecològic a la  
milanesa s/carn**  
Pollastre **halal** rostit  
amb amanida  
Fruita del temps

**Dijous**

06

Bròquil amb patata  
Hamburguesa  
vegetal amb amanida  
variada  
Fruita ecològica

**Divendres**

07

Sopa **vegetal** amb  
pistons (**brou vegetal**)  
Ventresca de lluç  
arrebossada amb enciam,  
taronja i panses  
Fruita ecològica

10

**Arròs ecològic amb  
xampinyons i  
verdures**  
Croquetes **vegetals**  
amb tomàquet  
amanit i olives  
**Lacti sostenible**

11

**Espaguetis ecològics  
al pesto rosso**  
Truita d'albergínia  
amb pastanaga  
ratllada i blat de moro  
Fruita ecològica

12

**Mongetes seques  
estofades s/carn**  
Filet de llimanda al forn  
amb salsa de ceba i  
carbassó  
Fruita del temps

13

Mongeta tendra amb  
patata  
Cigrons estofats **s/  
carn**  
Fruita ecològica

14

Crema de pastanaga amb  
formatge  
Pit de pollastre **halal** a la  
planxa amb enciam i  
remolatxa  
Fruita del temps

17

**Espirals ecològic al  
fungi (amb bolets)**  
Peix al forn amb  
amanida  
Fruita ecològica

18

Sopa **vegetal** d'arròs  
Aletes de pollastre  
**halal** a  
les fines herbes amb  
enciam amanit i  
cogombre  
Fruita del temps

19

Crema de coliflor i  
mongetes seques  
Gall dindi **halal**  
arrebossat amb patates  
xips  
**Crema catalana de Sant  
Josep**

20

Cigrons amb espinacs  
Truita de formatge  
amb amanida de  
primavera  
Fruita del temps

21

Verdura tricolor amb  
salsa romesco  
Paella de peix  
Fruita ecològica

24

Crema de carbassó  
amb crostes de pa  
Llenties estofades amb  
verdures **s/carn**  
Fruita ecològica

25

**Macarrons ecològics  
amb crema de formatge**  
Daus de gall dindi **halal**  
marinat amb escarola i  
olives  
Fruita del temps

26

**Fesolets saltats amb  
verdures s/carn**  
Truita de patata i ceba  
amb enciam i cogombre  
Fruita ecològica

27

**Arròs ecològic amb  
tomàquet**  
Rap a la llimona amb  
enciam i remolatxa  
**Lacti sostenible**

28

Minestra de verdures  
**Ous durs amb salsa de  
tomàquet**  
Fruita del temps

31

Empedrat de cigrons  
Truita a la francesa  
amb amanida  
Fruita del temps

**Sabies que...**  
Menjar maduixes  
dues vegades per  
setmana retarda  
la perduda de  
memòria i  
conserva  
l'agudesia mental



Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles  
(1 cop/15 dies).

Cada setmana hem introduït al menú fruites i  
verdures de proximitat i productes ecològics,  
certificats pel CCPAE.

Les fruites de temporada d'hivern que  
s'oferiran són: poma, pera, plàtan,  
mandarines, taronja, kiwi, maduixes...

Els lactis que oferim són elaborats per  
una cooperativa d'inserció social sense  
afany de lucre.



# Març 2025



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

Sense carn

03  
**DIA DE LLIURE  
DISPOSICIÓ**

04 Llenties amb verdures  
(ceba, carbassó i  
albergínia) **s/carn**  
Ous durs amb sofregit  
de tomàquet  
Fruita del temps

05 **Arròs ecològic a la  
milanesa s/carn**  
**Truita a la francesa**  
amb amanida  
Fruita del temps

06 Bròquil amb patata  
Hamburguesa  
vegetal amb amanida  
variada  
Fruita ecològica

07 Sopa **vegetal** amb  
pistons (**brou vegetal**)  
Ventresca de lluç  
arrebossada amb  
enciam, taronja i panses  
Fruita ecològica

10 **Arròs ecològic amb  
xampinyons i  
verdures**  
Croquetes **vegetals**  
amb tomàquet  
amanit i olives  
**Lacti sostenible**

11 **Espaguetis ecològics  
al pesto rosso**  
Truita d'albergínia  
amb pastanaga  
ratllada i blat de moro  
Fruita ecològica

12 Mongetes seques  
estofades **s/carn**  
Filet de llimanda al  
forn amb salsa de  
ceba i carbassó  
Fruita del temps

13 Mongeta tendra amb  
patata  
Cigrons estofats **s/  
carn**  
Fruita ecològica

14 Crema de pastanaga  
amb formatge  
**Peix a la planxa** amb  
enciam i remolatxa  
Fruita del temps

17 **Espirals ecològic al  
fungi (amb bolets)**  
Peix al forn amb  
amanida  
Fruita ecològica

18 Sopa **vegetal d'arròs  
ecològic (brou vegetal)**  
**Truita a la francesa** amb  
enciam amanit i  
cogombre  
Fruita del temps

19 Crema de coliflor i  
mongetes seques  
**Croquetes vegetals**  
amb patates xips  
**Crema catalana de  
Saint Josep**

20 Cigrons amb espinacs  
Truita de formatge  
amb amanida de  
primavera  
Fruita del temps

21 Verdura tricolor amb  
salsa romesco  
Paella de peix  
Fruita ecològica

24 Crema de carbassó  
amb crostes de pa  
Llenties estofades  
amb verdures **s/carn**  
Fruita ecològica

25 **Macarrons ecològics  
amb crema de formatge**  
**Peix al forn** amb  
escarola i olives  
Fruita del temps

26 Fesolets saltats amb  
verdures **s/carn**  
Truita de patata i  
ceba amb enciam i  
cogombre  
Fruita ecològica

27 **Arròs ecològic amb  
tomàquet**  
Rap a la llimona amb  
enciam i remolatxa  
**Lacti sostenible**

28 Minestra de verdures  
**Ous durs** amb salsa de  
tomàquet  
Fruita del temps

31 Empedrat de cigrons  
Truita a la francesa  
amb amanida  
Fruita del temps

**Sabies que...**  
Menjar maduixes  
dues vegades per  
setmana retarda  
la perduda de  
memòria i  
conserva  
l'agudesia mental



Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles  
(1 cop/15 dies).

Cada setmana hem introduït al menú fruites i  
verdures de proximitat i productes ecològics,  
certificats pel CCPAE.

Les fruites de temporada d'hivern que  
s'oferiran són: poma, pera, plàtan,  
mandarines, taronja, kiwi, maduixes...

Els lactis que oferim són elaborats per  
una cooperativa d'inserció social sense  
afany de lucre.



# Març 2025



## Sense carn de vedella

### Dilluns

03

**DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ**

### Dimarts

04

Llenties amb verdures (ceba, carbassó i albergínia) **s/carn**

Ous durs amb sofregit de tomàquet

Fruita del temps

### Dimecres

05

Arròs ecològic a la milanesa

Pollastre rostit amb amanida

Fruita del temps

### Dijous

06

Bròquil amb patata

Hamburguesa vegetal amb amanida variada

Fruita ecològica

### Divendres

07

Sopa d'au amb pistons (brou **s/carn de vedella**)

Ventresca de lluç arrebossada amb enciam, taronja i panses

Fruita ecològica

10

Arròs ecològic amb xampinyons i verdures

Croquetes de pernil **s/carn de vedella** amb tomàquet amanit i olives  
**Lacti sostenible**

11

Espaguetis ecològics al pesto rosso

Truita d'albergínia amb pastanaga ratllada i blat de moro

Fruita ecològica

12

Mongetes seques estofades **s/carn**

Filet de llimanda al forn amb salsa de ceba i carbassó

Fruita del temps

13

Mongeta tendra amb patata

Cigrons estofats **s/carn**

Fruita ecològica

14

Crema de pastanaga amb formatge

Pit de pollastre a la planxa amb enciam i remolatxa

Fruita del temps

17

Espirals ecològic al fungi (amb bolets)

Peix al forn amb amanida

Fruita ecològica

18

Sopa d'arròs ecològic (brou **s/carn de vedella**)

Aletes de pollastre a les fines herbes amb enciam amanit i cogombre

Fruita del temps

19

Crema de coliflor i mongetes seques

Gall dindi arrebossat amb patates xips

**Crema catalana de Sant Josep**

20

Cigrons amb espinacs

Truita de formatge amb amanida de primavera

Fruita del temps

21

Verdura tricolor amb salsa romesco

Paella de peix

Fruita ecològica

24

Crema de carbassó amb crostes de pa

Llenties estofades amb verdures **s/carn**

Fruita ecològica

25

Macarrons ecològics amb crema de formatge

Daus de gall dindi marinat amb escarola i olives

Fruita del temps

26

Fesolets saltats amb verdures **s/carn**

Truita de patata i ceba amb enciam i cogombre

Fruita ecològica

27

Arròs ecològic amb tomàquet

Rap a la llimona amb enciam i remolatxa

**Lacti sostenible**

28

Minestra de verdures

**Ous durs** amb salsa de tomàquet

Fruita del temps

31

Empedrat de cigrons

Truita a la francesa amb amanida

Fruita del temps

**Sabies que...**  
Menjar maduixes dues vegades per setmana retarda la perduda de memòria i conserva l'agudesia mental



Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles (1 cop/15 dies).

Cada setmana hem introduït al menú fruites i verdures de proximitat i productes ecològics, certificats pel CCPAE.

Les fruites de temporada d'hivern que s'oferiran són: poma, pera, plàtan, mandarines, taronja, kiwi, maduixes...

Els lactis que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.



# Març 2025



## Ovolacto-Vegetarià

**Dilluns**

03

**DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ**

**Dimarts**

04

Llenties amb verdures (ceba, carbassó i albergínia) **s/carn**

Ous durs amb sofregit de tomàquet

Fruita del temps

**Dimecres**

05

Arròs ecològic a la milanesa **s/carn**

Truita a la francesa amb amanida

Fruita del temps

**Dijous**

06

Bròquil amb patata

Hamburguesa vegetal amb amanida variada

Fruita ecològica

**Divendres**

07

Sopa **vegetal** amb pistons **brou vegetal**

Tofu a la planxa amb enciam, taronja i panses

Fruita ecològica

10

Arròs ecològic amb xampinyons i verdures

Croquetes **vegetals** amb tomàquet amanit i olives

Lacti sostenible

11

Espaguetis ecològics al pesto rosso

Truita d'albergínia amb pastanaga ratllada i blat de moro

Fruita ecològica

12

Mongetes seques estofades **s/carn**

Tofu amb salsa de ceba i carbassó

Fruita del temps

13

Mongeta tendra amb patata

Cigrons estofats **s/carn**

Fruita ecològica

14

Crema de pastanaga amb formatge

Hamburguesa vegetal planxa amb enciam i remolatxa

Fruita del temps

17

Espirals ecològic al fungi (amb bolets)

Truita a la francesa amb amanida

Fruita ecològica

18

Sopa **vegatal** d'arròs ecològic

Tofu a les fines herbes amb enciam amanit i cogombre

Fruita del temps

19

Crema de coliflor i mongetes seques

Croquetes **vegetals** amb patates xips

Crema catalana de Sant Josep

20

Cigrons amb espinacs

Truita de formatge amb amanida de primavera

Fruita del temps

21

Verdura tricolor amb salsa romesco

Paella de **verdures** i llegum **s/peix** ni marisc

Fruita ecològica

24

Crema de carbassó amb crostes de pa

Llenties estofades amb verdures **s/carn**

Fruita ecològica

25

Macarrons ecològics amb crema de formatge

Tofu marinat amb escarola i olives

Fruita del temps

26

Fesolets saltats amb verdures **s/carn**

Truita de patata i ceba amb enciam i cogombre

Fruita ecològica

27

Arròs ecològic amb tomàquet

Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa

Lacti sostenible

28

Minestra de verdures

Ous durs amb salsa de tomàquet

Fruita del temps

31

Empedrat de cigrons **s/peix**

Truita a la francesa amb amanida

Fruita del temps

### Sabies que...

Menjar maduixes dues vegades per setmana retarda la perduda de memòria i conserva l'agudesia mental



Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles (1 cop/15 dies).

Cada setmana hem introduït al menú fruites i verdures de proximitat i productes ecològics, certificats pel CCPAE.

Les fruites de temporada d'hivern que s'oferiran són: poma, pera, plàtan, mandarines, taronja, kiwi, maduixes...

Els lactis que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.



# Març 2025



## Dilluns

03

**DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ**

## Dimarts

04

Llenties **s/gluten** amb verdures (ceba, carbassó i albergínia)  
Ous durs amb sofregit de tomàquet  
Fruita del temps

## Dimecres

05

Arròs ecològic a la milanesa  
Pollastre rostit amb amanida  
Fruita del temps

## Dijous

06

Bròquil amb patata  
Hamburguesa vegetal **s/gluten** amb amanida variada  
Fruita ecològica

## Divendres

07

Sopa d'au amb **pasta s/gluten** (brou **s/gluten**)  
Ventresca de lluç arrebossada **s/gluten** amb enciam, taronja i panses  
Fruita ecològica

10

Arròs ecològic amb xampinyons i verdures  
Llom arrebossat **s/gluten** amb tomàquet amanit i olives  
Lacti sostenible

11

**Pasta s/gluten** al pesto rosso  
Truita d'albergínia amb pastanaga ratllada i blat de moro  
Fruita ecològica

12

Mongetes seques estofades  
Filet de llimanda al forn amb salsa de ceba i carbassó  
Fruita del temps

13

Mongeta tendra amb patata  
Cigrons estofats  
Fruita ecològica

14

Crema de pastanaga amb formatge  
Pit de pollastre a la planxa amb enciam i remolatxa  
Fruita del temps

17

**Pasta s/gluten** al fungi (amb bolets)  
Peix al forn amb amanida  
Fruita ecològica

18

Sopa d'arròs ecològic (brou **s/gluten**)  
Aletes de pollastre a les fines herbes amb enciam amanit i cogombre  
Fruita del temps

19

Crema de coliflor i mongetes seques  
Gall dindi arrebossat **s/gluten** amb patates xips  
Crema catalana de Sant Josep **s/gluten**

20

Cigrons amb espinacs  
Truita de formatge amb amanida de primavera  
Fruita del temps

21

Verdura tricolor amb salsa romesco **s/gluten**  
Paella de peix  
Fruita ecològica

24

Crema de carbassó **s/crostes de pa**  
Llenties **s/gluten** estofades amb verdures  
Fruita ecològica

25

**Pasta s/gluten** amb crema de formatge  
Daus de gall dindi marinat amb escarola i olives  
Fruita del temps

26

Fesolets saltats amb verdures  
Truita de patata i ceba amb enciam i cogombre  
Fruita ecològica

27

Arròs ecològic amb tomàquet  
Rap a la llimona amb enciam i remolatxa  
Lacti sostenible

28

Minestra de verdures  
Mandonguilles de vedella ecològica amb salsa de tomàquet  
Fruita del temps

31

Empedrat de cigrons  
Truita a la francesa amb amanida  
Fruita del temps

## Sense gluten

**Sabies que...**  
Menjar maduixes dues vegades per setmana retarda la perduda de memòria i conserva l'agudesia mental



Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles (1 cop/15 dies).

Cada setmana hem introduït al menú fruites i verdures de proximitat i productes ecològics, certificats pel CCPAE.

Les fruites de temporada d'hivern que s'oferiran són: poma, pera, plàtan, mandarines, taronja, kiwi, maduixes...

Els lactis que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.



# Març 2025



## Sense lactosa

### Dilluns

03

**DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ**

### Dimarts

04

Llenties amb verdures (ceba, carbassó i albergínia)

Ous durs amb sofregit de tomàquet

Fruita del temps

### Dimecres

05

Arròs ecològic a la milanesa **s/formatge**

Pollastre rostit amb amanida

Fruita del temps

### Dijous

06

Bròquil amb patata

Hamburguesa vegetal amb amanida variada

Fruita ecològica

### Divendres

07

Sopa d'au amb pistons

Ventresca de lluç arrebossada **s/lactis** amb enciam, taronja i panses

Fruita ecològica

10

Arròs ecològic amb xampinyons i verdures

Llom arrebossat **s/lactis** amb tomàquet amanit i olives

Postres de soja

11

Espaguetis ecològics amb tomàquet i alfabrega **s/formatge**

Truita d'albergínia amb pastanaga ratllada i blat de moro

Fruita ecològica

12

Mongetes seques estofades

Filet de llimanda al forn amb salsa de ceba i carbassó

Fruita del temps

13

Mongeta tendra amb patata

Cigrons estofats

Fruita ecològica

14

Crema de pastanaga **s/formatge ni lactis**

Pit de pollastre a la planxa amb enciam i remolatxa

Fruita del temps

17

Espirals ecològic al fungi (amb bolets) **s/lactis ni formatge**

Peix al forn amb amanida

Fruita ecològica

18

Sopa d'arròs ecològic

Aletes de pollastre a les fines herbes amb enciam amanit i cogombre

Fruita del temps

19

Crema de coliflor i mongetes seques **s/lactis**

Gall dindi arrebossat **s/lactis** amb patates xips

Postres de soja

20

Cigrons amb espinacs

Truita **a la francesa** amb amanida de primavera

Fruita del temps

21

Verdura tricolor amb salsa romesco

Paella de peix

Fruita ecològica

24

Crema de carbassó **s/lactis** amb crostes de pa

Llenties estofades amb verdures

Fruita ecològica

25

Macarrons ecològics amb salsa de tomàquet **s/lactis ni formatge**

Daus de gall dindi marinat amb escarola i olives

Fruita del temps

26

Fesolets saltats amb verdures

Truita de patata i ceba amb enciam i cogombre

Fruita ecològica

27

Arròs ecològic amb tomàquet

Rap a la llimona amb enciam i remolatxa

Postres de soja

28

Minestra de verdures

Mandonguilles de vedella ecològica amb salsa de tomàquet

Fruita del temps

31

Empedrat de cigrons

Truita a la francesa amb amanida

Fruita del temps

**Sabies que...**  
Menjar maduixes dues vegades per setmana retarda la perduda de memòria i conserva l'agudesia mental



Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles (1 cop/15 dies).

Cada setmana hem introduït al menú fruites i verdures de proximitat i productes ecològics, certificats pel CCPAE.

Les fruites de temporada d'hivern que s'oferiran són: poma, pera, plàtan, mandarines, taronja, kiwi, maduixes...

Els lactis que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.



# Març 2025



## Sense proteïna de llet de vaca

**Dilluns**

03

**DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ**

**Dimarts**

04

Llenties amb verdures (ceba, carbassó i albergínia)

Ous durs amb sofregit de tomàquet

Fruita del temps

**Dimecres**

05

Arròs ecològic a la milanesa **s/formatge**

Pollastre rostit amb amanida

Fruita del temps

**Dijous**

06

Bròquil amb patata

Hamburguesa vegetal amb amanida variada

Fruita ecològica

**Divendres**

07

Sopa d'au amb pistons

Ventresca de lluç arrebossada **s/lactis** amb enciam, taronja i panses

Fruita ecològica

10

Arròs ecològic amb xampinyons i verdures

Llom arrebossat **s/lactis** amb tomàquet amanit i olives

Postres de soja

11

Espaguetis ecològics amb tomàquet i alfabrega **s/formatge**

Trita d'albergínia amb pastanaga ratllada i blat de moro

Fruita ecològica

12

Mongetes seques estofades

Filet de llimanda al forn amb salsa de ceba i carbassó

Fruita del temps

13

Mongeta tendra amb patata

Cigrons estofats

Fruita ecològica

14

Crema de pastanaga **s/formatge ni lactis**

Pit de pollastre a la planxa amb enciam i remolatxa

Fruita del temps

17

Espirals ecològic al fungi (amb bolets) **s/lactis ni formatge**

Peix al forn amb amanida

Fruita ecològica

18

Sopa d'arròs ecològic

Aletes de pollastre a les fines herbes amb enciam amanit i cogombre

Fruita del temps

19

Crema de coliflor i mongetes seques **s/lactis**

Gall dindi arrebossat **s/lactis** amb patates xips

Postres de soja

20

Cigrons amb espinacs

Trita **a la francesa** amb amanida de primavera

Fruita del temps

21

Verdura tricolor amb salsa romesco

Paella de peix

Fruita ecològica

24

Crema de carbassó **s/lactis** amb crostes de pa

Llenties estofades amb verdures

Fruita ecològica

25

Macarrons ecològics amb salsa de tomàquet **s/lactis ni formatge**

Daus de gall dindi marinat amb escarola i olives

Fruita del temps

26

Fesolets saltats amb verdures

Trita de patata i ceba amb enciam i cogombre

Fruita ecològica

27

Arròs ecològic amb tomàquet

Rap a la llimona amb enciam i remolatxa

Postres de soja

28

Minestra de verdures

Mandonguilles de vedella ecològica amb salsa de tomàquet

Fruita del temps

31

Empedrat de cigrons

Trita a la francesa amb amanida

Fruita del temps

**Sabies que...**  
Menjar maduixes dues vegades per setmana retarda la perduda de memòria i conserva l'agudesia mental



Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles (1 cop/15 dies).

Cada setmana hem introduït al menú fruites i verdures de proximitat i productes ecològics, certificats pel CCPAE.

Les fruites de temporada d'hivern que s'oferiran són: poma, pera, plàtan, mandarines, taronja, kiwi, maduixes...

Els lactis que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.



# Març 2025



## Sense proteïna de llet de vaca ni vedella

**Dilluns**

03

**DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ**

**Dimarts**

04

Llenties amb verdures (ceba, carbassó i albergínia) **s/carn**

Ous durs amb sofregit de tomàquet

Fruita del temps

**Dimecres**

05

Arròs ecològic a la milanesa **s/formatge**

Pollastre rostit amb amanida

Fruita del temps

**Dijous**

06

Bròquil amb patata

Hamburguesa vegetal amb amanida variada

Fruita ecològica

**Divendres**

07

Sopa d'au amb pistons (brou **s/carn de vedella**)

Ventresca de lluç arrebossada **s/lactis** amb enciam, taronja i panses

Fruita ecològica

10

Arròs ecològic amb xampinyons i verdures

Llom arrebossat **s/lactis** amb tomàquet amanit i olives

Postres de soja

11

Espaguetis ecològics amb tomàquet i alfàbrega **s/formatge**

Truita d'albergínia amb pastanaga ratllada i blat de moro

Fruita ecològica

12

Mongetes seques estofades **s/carn**

Filet de llimanda al forn amb salsa de ceba i carbassó

Fruita del temps

13

Mongeta tendra amb patata

Cigrons estofats **s/carn**

Fruita ecològica

14

Crema de pastanaga **s/formatge ni lactis**

Pit de pollastre a la planxa amb enciam i remolatxa

Fruita del temps

17

Espirals ecològic al fungi (amb bolets) **s/lactis ni formatge**

Peix al forn amb amanida

Fruita ecològica

18

Sopa d'arròs ecològic (brou **s/carn de vedella**)

Aletes de pollastre a les fines herbes amb enciam amanit i cogombre

Fruita del temps

19

Crema de coliflor i mongetes seques **s/lactis**

Gall dindi arrebossat **s/lactis** amb patates xips

Postres de soja

20

Cigrons amb espinacs

Truita **a la francesa** amb amanida de primavera

Fruita del temps

21

Verdura tricolor amb salsa romesco

Paella de peix

Fruita ecològica

24

Crema de carbassó **s/lactis** amb crostes de pa

Llenties estofades amb verdures

Fruita ecològica

25

Macarrons ecològics amb salsa de tomàquet **s/lactis ni formatge**

Daus de gall dindi marinat amb escarola i olives

Fruita del temps

26

Fesolets saltats amb verdures **s/carn**

Truita de patata i ceba amb enciam i cogombre

Fruita ecològica

27

Arròs ecològic amb tomàquet

Rap a la llimona amb enciam i remolatxa

Postres de soja

28

Minestra de verdures

Ous durs amb salsa de tomàquet

Fruita del temps

31

Empedrat de cigrons

Truita a la francesa amb amanida

Fruita del temps

### Sabies que...

Menjar maduixes dues vegades per setmana retarda la perduda de memòria i conserva l'agudesament mental



Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles (1 cop/15 dies).

Cada setmana hem introduït al menú fruites i verdures de proximitat i productes ecològics, certificats pel CCPAE.

Les fruites de temporada d'hivern que s'oferiran són: poma, pera, plàtan, mandarines, taronja, kiwi, maduixes...

Els lactis que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.



# Març 2025



## Sense peix ni marisc

### Dilluns

03  
**DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ**

### Dimarts

04 Llenties amb verdures  
(ceba, carbassó i albergínia)  
Ous durs amb sofregit de tomàquet  
Fruita del temps

### Dimecres

05 Arròs ecològic a la milanesa  
Pollastre rostit amb amanida  
Fruita del temps

### Dijous

06 Bròquil amb patata  
Hamburguesa vegetal amb amanida variada  
Fruita ecològica

### Divendres

07 Sopa d'au amb pistons  
Magra d'au arrebossada amb enciam, taronja i panses  
Fruita ecològica

10 Arròs ecològic amb xampinyons i verdures  
Croquetes de pernil amb tomàquet amanit i olives  
Lacti sostenible

11 Espaguetis ecològics al pesto rosso  
Trita d'albergínia amb pastanaga ratllada i blat de moro  
Fruita ecològica

12 Mongetes seques estofades  
Gall dindi a la planxa amb salsa de ceba i carbassó  
Fruita del temps

13 Mongeta tendra amb patata  
Cigrons estofats  
Fruita ecològica

14 Crema de pastanaga amb formatge  
Pit de pollastre a la planxa amb enciam i remolatxa  
Fruita del temps

17 Espirals ecològic al fungi (amb bolets)  
Trita a la francesa amb amanida  
Fruita ecològica

18 Sopa d'arròs ecològic (brou s/peix ni marisc)  
Aletes de pollastre a les fines herbes amb enciam amanit i cogombre  
Fruita del temps

19 Crema de coliflor i mongetes seques  
Gall dindi arrebossat amb patates xips  
Crema catalana de Sant Josep

20 Cigrons amb espinacs  
Trita de formatge amb amanida de primavera  
Fruita del temps

21 Verdura tricolor amb salsa romesco  
Paella de verdures i llegum s/peix ni marisc  
Fruita ecològica

24 Crema de carbassó amb crostes de pa  
Llenties estofades amb verdures  
Fruita ecològica

25 Macarrons ecològics amb crema de formatge  
Daus de gall dindi marinat amb escarola i olives  
Fruita del temps

26 Fesolets saltats amb verdures  
Trita de patata i ceba amb enciam i cogombre  
Fruita ecològica

27 Arròs ecològic amb tomàquet  
Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa  
Lacti sostenible

28 Minestra de verdures  
Mandonguilles de vedella ecològica amb salsa de tomàquet  
Fruita del temps

31 Empedrat de cigrons s/peix  
Trita a la francesa amb amanida  
Fruita del temps

**Sabies que...**  
Menjar maduixes dues vegades per setmana retarda la perduda de memòria i conserva l'agudesia mental



Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles (1 cop/15 dies).

Cada setmana hem introduït al menú fruites i verdures de proximitat i productes ecològics, certificats pel CCPAE.

Les fruites de temporada d'hivern que s'oferiran són: poma, pera, plàtan, mandarines, taronja, kiwi, maduixes...

Els lactis que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.



# Març 2025



**Dilluns**

**Dimarts**

**Dimecres**

**Dijous**

**Sense llegum**

**Divendres**

03

**DIA DE LLIURE  
DISPOSICIÓ**

04

**Pasta** amb verdures  
(ceba, carbassó i  
albergínia)  
Ous durs amb sofregit  
de tomàquet  
Fruita del temps

05

**Arròs ecològic** a la  
milanesa **s/pèsols**  
Pollastre rostit amb  
amanida  
Fruita del temps

06

Bròquil amb patata  
**Truita a la francesa**  
amb amanida variada  
Fruita ecològica

07

Sopa d'au amb pistons  
(brou **s/llegums**)  
Ventresca de lluç  
arrebossada **s/llegum**  
amb enciam, taronja i  
panses  
Fruita ecològica

10

**Arròs ecològic** amb  
xampinyons i verdures **s/  
pèsols**  
**Llom arrebossat s/  
llegum** amb tomàquet  
amanit i olives  
**Lacti sostenible**

11

**Espaguetis ecològics**  
al pesto rosso  
Truita d'albergínia  
amb pastanaga  
ratllada i blat de moro  
Fruita ecològica

12

**Arròs amb verdures s/  
pèsols**  
Filet de llimanda al  
forn amb salsa de ceba  
i carbassó  
Fruita del temps

13

Mongeta tendra amb  
patata  
**Truita a la francesa**  
amb amanida  
Fruita ecològica

14

Crema de pastanaga amb  
formatge  
Pit de pollastre a la  
planxa amb enciam i  
remolatxa  
Fruita del temps

17

**Espirals ecològic** al  
fungi (amb bolets)  
Peix al forn amb  
amanida  
Fruita ecològica

18

Sopa d'arròs ecològic  
(brou **s/llegum**)  
Aletes de pollastre a les  
fines herbes amb  
enciam amanit i  
cogombre  
Fruita del temps

19

Crema de coliflor i **s/  
mongetes seques**  
Gall dindi arrebossat  
**s/llegum** amb patates  
xips  
**Crema catalana de  
Saint Josep**

20

**Arròs** amb espinacs  
Truita de formatge  
amb amanida de  
primavera  
Fruita del temps

21

Verdura tricolor **s/pèsols**  
amb salsa romesco  
Paella de peix **s/pèsols**  
Fruita ecològica

24

Crema de carbassó  
amb crostes de pa  
**Peix al forn** amb  
verdures **s/pèsols**  
Fruita ecològica

25

**Macarrons ecològics**  
amb crema de formatge  
Daus de gall dindi  
marinat amb escarola i  
olives  
Fruita del temps

26

**Patata bullida** amb  
verdures **s/pèsols**  
**Truita a la francesa**  
amb enciam i  
cogombre  
Fruita ecològica

27

**Arròs ecològic** amb  
tomàquet  
Rap a la llimona amb  
enciam i remolatxa  
**Lacti sostenible**

28

Minestra de verdures **s/  
pèsols**  
Mandonguilles de  
vedella ecològica amb  
salsa de tomàquet  
Fruita del temps

31

**Amanida d'arròs**  
Truita a la francesa  
amb amanida  
Fruita del temps

**Sabies que...**  
Menjar maduixes  
dues vegades per  
setmana retarda  
la perduda de  
memòria i  
conserva  
l'agudesia mental



Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles  
(1 cop/15 dies).

Cada setmana hem introduït al menú fruites i  
verdures de proximitat i productes ecològics,  
certificats pel CCPAE.

Les fruites de temporada d'hivern que  
s'oferiran són: poma, pera, plàtan,  
mandarines, taronja, kiwi, maduixes...

Els lactis que oferim són elaborats per  
una cooperativa d'inserció social sense  
afany de lucre.



# Març 2025



## Sense fruits secs

### Dilluns

03

**DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ**

### Dimarts

04 Llenties amb verdures (ceba, carbassó i albergínia) **s/picada de fruits secs**

Ous durs amb sofregit de tomàquet

Fruita del temps

### Dimecres

05 Arròs ecològic a la milanesa

Pollastre rostit amb amanida

Fruita del temps

### Dijous

06 Bròquil amb patata

Hamburguesa vegetal amb amanida variada

Fruita ecològica

### Divendres

07 Sopa d'au amb pistons

Ventresca de lluc arrebossada amb enciam, taronja i **s/panses**

Fruita ecològica

10 Arròs ecològic amb xampinyons i verdures

**Llom arrebossat s/fruits secs** amb tomàquet amanit i olives

**Lacti sostenible**

11 Espaguetis ecològics al Tomàquet, alfabetilla i formatge s/fruits secs

Truita d'albergínia amb pastanaga ratllada i blat de moro

Fruita ecològica

12 Mongetes seques estofades **s/picada de fruits secs**

Filet de llimanda al forn amb salsa de ceba i carbassó

Fruita del temps

13 Mongeta tendra amb patata

Cigrons estofats **s/picada de fruits secs**

Fruita ecològica

14 Crema de pastanaga amb formatge

Pit de pollastre a la planxa amb enciam i remolatxa

Fruita del temps

17 Espirals ecològic al fungi (amb bolets)

Peix al forn amb amanida

Fruita ecològica

18 Sopa d'arròs ecològic

Aletes de pollastre a les fines herbes amb enciam amanit i cogombre

Fruita del temps

19 Crema de coliflor i mongetes seques

Gall dindi arrebossat amb patates xips

**Crema catalana de Sant Josep**

20 Cigrons amb espinacs

Truita de formatge amb amanida de primavera

Fruita del temps

21 Verdura tricolor amb **s/salsa romesco**

Paella de peix

Fruita ecològica

24 Crema de carbassó amb crostes de pa

Llenties estofades amb verdures **s/picada de fruits secs**

Fruita ecològica

25 Macarrons ecològics amb crema de formatge

Daus de gall dindi marinat amb escarola i olives

Fruita del temps

26 Fesolets saltats amb verdures **s/ fruits secs**

Truita de patata i ceba amb enciam i cogombre

Fruita ecològica

27 Arròs ecològic amb tomàquet

Rap a la llimona amb enciam i remolatxa

**Lacti sostenible**

28 Minestra de verdures

Mandonguilles de vedella ecològica amb salsa de tomàquet

Fruita del temps

31 Empedrat de cigrons

Truita a la francesa amb amanida

Fruita del temps

**Sabies que...**  
Menjar maduixes dues vegades per setmana retarda la perduda de memòria i conserva l'agudesia mental



Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles (1 cop/15 dies).

Cada setmana hem introduït al menú fruites i verdures de proximitat i productes ecològics, certificats pel CCPAE.

Les fruites de temporada d'hivern que s'oferiran són: poma, pera, plàtan, mandarines, taronja, kiwi, maduixes...

Els lactis que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.



# Març 2025



Sense ou

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

03

**DIA DE LLIURE  
DISPOSICIÓ**

04

Llenties amb verdures  
(ceba, carbassó i  
albergínia)

**Peix al forn** amb  
sogregit de tomàquet

Fruita del temps

05

**Arròs ecològic** a la  
milanesa

Pollastre rostit amb  
amanida

Fruita del temps

06

Bròquil amb patata

Hamburguesa  
vegetal amb amanida  
variada

Fruita ecològica

07

Sopa d'au amb **pasta s/  
ou (brou s/ou)**

Ventresca de lluc  
arrebossada **s/ou** amb  
enciam, taronja i  
panses

Fruita ecològica

10

**Arròs ecològic** amb  
xampinyons i  
verdures

**Llom arrebossat s/  
ou** amb tomàquet  
amanit i olives

**Lacti sostenible**

11

**Pasta s'ou** al pesto  
rosso

**Magra d'au a la planxa**  
amb pastanaga  
ratllada i blat de moro

Fruita ecològica

12

Mongetes seques  
estofades

Filet de llimanda al forn  
amb salsa de ceba i  
carbassó

Fruita del temps

13

Mongeta tendra amb  
patata

Cigrons estofats

Fruita ecològica

14

Crema de pastanaga  
amb formatge

Pit de pollastre a la  
planxa amb enciam i  
remolatxa

Fruita del temps

17

**Pasta s'ou** al fungi  
(amb bolets)

Peix al forn amb  
amanida

Fruita ecològica

18

Sopa d'**arròs ecològic**  
(brou s/ou)

Aletes de pollastre a  
les fines herbes amb  
enciam amanit i  
cogombre

Fruita del temps

19

Crema de coliflor i  
mongetes seques

Gall dindi arrebossat **s/  
ou** amb patates xips

**Postres lactics s/ou**

20

Cigrons amb espinacs

**Peix a la planxa** amb  
amanida de  
primavera

Fruita del temps

21

Verdura tricolor amb  
salsa romesco

Paella de peix

Fruita ecològica

24

Crema de carbassó  
amb crostes de pa

Llenties estofades  
amb verdures

Fruita ecològica

25

**Pasta s/ou** amb  
crema de formatge

Daus de gall dindi  
marinat amb escarola  
i olives

Fruita del temps

26

Fesolets saltats amb  
verdures

**Peix a la planxa** amb  
enciam i cogombre

Fruita ecològica

27

**Arròs ecològic** amb  
tomàquet

Rap a la llimona amb  
enciam i remolatxa

**Lacti sostenible**

28

Minestra de verdures

Mandonguilles de  
**vedella ecològica** amb  
salsa de tomàquet

Fruita del temps

31

Empedrat de cigrons  
**s/ou**

**Peix a la planxa** amb  
amanida

Fruita del temps

**Sabies que...**  
Menjar maduixes  
dues vegades per  
setmana retarda  
la perduda de  
memòria i  
conserva  
l'agudesia mental



Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles  
(1 cop/15 dies).

Cada setmana hem introduït al menú fruites i  
verdures de proximitat i productes ecològics,  
certificats pel CCPAE.

Les fruites de temporada d'hivern que  
s'oferiran són: poma, pera, plàtan,  
mandarines, taronja, kiwi, maduixes...

Els lactis que oferim són elaborats per  
una cooperativa d'inserció social sense  
afany de lucre.



# Març 2025



## Dieta baixa en greixos i colesterol

**Dilluns**

03

**DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ**

**Dimarts**

04

Llenties amb verdures (ceba, carbassó i albergínia) **s/carn**

Ous durs amb sofregit de tomàquet

Fruita del temps

**Dimecres**

05

Arròs ecològic amb verdures, **s/carn** ni formatge

Pollastre **s/pell** al forn amb amanida

Fruita del temps

**Dijous**

06

Bròquil amb patata

Hamburguesa vegetal amb amanida variada

Fruita ecològica

**Divendres**

07

Sopa **vegetal** amb pistons

Ventresca de lluç **a la planxa** amb enciam, taronja i panses

Fruita ecològica

10

Arròs ecològic amb xampinyons i verdures

**Llom a la planxa** amb tomàquet amanit i olives

Lacti desnatat

11

Espaguetis ecològics tomàquet i alfabrega **s/formatge**

Truita d'albergínia **al vapor**, amb pastanaga ratllada i blat de moro

Fruita ecològica

12

Mongetes seques estofades **s/carn**

Filet de llimanda al forn amb salsa de ceba i carbassó **al forn**

Fruita del temps

13

Mongeta tendra amb patata

Cigrons estofats **s/carn**

Fruita ecològica

14

Crema de pastanaga **s/formatge** ni lactics

Pit de pollastre a la planxa amb enciam i remolatxa

Fruita del temps

17

Espirals ecològic al fungi (amb bolets) **(s/formatge** ni lactics)

Peix al forn amb amanida

Fruita ecològica

18

Sopa **vegetal** d'arròs ecològic

Aletes de pollastre **s/pell** a les fines herbes amb enciam amanit i cogombre

Fruita del temps

19

Crema de coliflor i mongetes seques **s/lactics**

Gall dindi **s/pell** a la planxa amb amanida

Lacti desnatat

20

Cigrons amb espinacs

Truita **a la francesa** amb amanida **d'hortalisses** de primavera

Fruita del temps

21

Verdura tricolor **s/salsa romesco**

Paella de peix

Fruita ecològica

24

Crema de carbassó **s/lactics** ni crostes de pa

Llenties estofades amb verdures **s/carn**

Fruita ecològica

25

Macarrons ecològics salsa de tomàquet, **s/lactics** ni formatge

Daus de gall dindi marinat amb escarola i olives

Fruita del temps

26

Fesolets saltats amb verdures

Truita **a la francesa** amb enciam i cogombre

Fruita ecològica

27

Arròs ecològic amb tomàquet

Rap a la llimona amb enciam i remolatxa

Lacti desnatat

28

Minestra de verdures

Ous durs amb salsa de tomàquet

Fruita del temps

31

Empedrat de cigrons

Truita a la francesa amb amanida

Fruita del temps

### Sabies que...

Menjar maduixes dues vegades per setmana retarda la perduda de memòria i conserva l'agudesia mental



Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles (1 cop/15 dies).

Cada setmana hem introduït al menú fruites i verdures de proximitat i productes ecològics, certificats pel CCPAE.

Les fruites de temporada d'hivern que s'oferiran són: poma, pera, plàtan, mandarines, taronja, kiwi, maduixes...

Els lactis que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.

