

# Març 2017

## Menú Llar d'infants

| Dilluns   | Dimarts  | Dimecres  | Dijous  | Divendres  |
|---|--|---|---|--|
|   |  | 1   | 2   | 3  |
|   |  | Purè de verdures (patata, pastanaga, mongeta i pèsols)<br>Pollastre al forn amb enciam i tomàquet<br>Fruita de proximitat | Arròs amb salsa de tomàquet i ceba<br>Trita francesa amb enciam i pastanaga<br>Fruita ecològica | Espinacs amb patates<br>Mandonguilles amb salsa de tomàquet<br>Fruita de proximitat  |
| 6   | 7  | 8   | 9   | 10   |
| Minestra de verdures (patata, mongeta verda, pastanaga i pèsols)<br>Botifarra a la planxa amb enciam i pastanaga<br>Fruita de proximitat      | Macarrons amb salsa de tomàquet<br>Lluç arrebossat amb enciam i olives<br>Fruita de proximitat       | Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro)<br>Rodó de vedella amb xampinyons i ceba<br>Fruita ecològica       | Purè de carbassó<br>Trita de patates i ceba amb enciam i blat de moro<br>logurt                 | Llenties guisades amb pebrot i ceba<br>Pernilets de pollastre amb all i llimona, enciam i tomàquet<br>Fruita de proximitat   |
| 13  | 14   | 15  | 16  | 17   |
| Pasta vegetal amb ceba i xampinyons<br>Trita francesa amb enciam i tomàquet<br>Fruita de proximitat   | Mongeta amb patates i ceba<br>Llom amb salsa, pastanaga i pèsols<br>Fruita ecològica                 | Cigrons estofats (ceba, pebrot i tomàquet)<br>Pollastre al forn amb enciam i olives<br>logurt                             | Sopa de brou i pasta<br>Lluç al forn amb pebrot, patata i ceba<br>Fruita de proximitat          | Arròs amb tomàquet i tonyina<br>Croquetes casolanes (vedella i porc) amb enciam i cogombre<br>Fruita de proximitat           |
| 20  | 21   | 22  | 23  | 24   |
| Purè de carbassa<br>Canelons casolans amb beixamel<br>Fruita de proximitat  | Llenties amb pastanaga, carbassó i ceba<br>Trita francesa amb enciam i olives<br>logurt              | Arròs amb tomàquet i ceba<br>Lluç arrebossat amb enciam i blat de moro<br>Fruita ecològica                                | Pèsols amb patates<br>Rodó de vedella amb bolets<br>Fruita de proximitat                        | Sopa de fideus<br>Salsitxes de pollastre amb enciam i pastanaga<br>Fruita de proximitat                                      |
| 27  | 28   | 29  | 30  | 31   |
| Minestra de verdures (patata, mongeta verda, pastanaga i pèsols)<br>Tires de calamar arrebossat amb enciam i cogombre<br>Fruita de proximitat | Sopa de pasta ecològica<br>Pernilets de pollastre al forn amb enciam i pastanaga<br>Fruita ecològica | Llenties guisades amb pastanaga i ceba<br>Llom rostit amb verduretes (pastanaga, pèsols i patata)<br>logurt               | Purè de verdures i cigrons<br>Trita francesa amb salsa de tomàquet<br>Fruita de proximitat      | Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro)<br>Hamburguesa de vedella amb enciam i olives<br>Fruita de proximitat |

### Recorda:

- Els nostres menús han estat elaborats el mateix dia de consum
- D'aquest menú, un 25% de la pasta és ecològica
- El nostre arròs prové del Delta de l'Ebre
- És molt important incorporar fruita dins de la dieta alimentària. La nostra és de proximitat i dues vegades al mes ecològica
- El dijous el pa és integral
- Per cuinar i amanir s'utilitza oli d'oliva i per fregir oli de gira-sol alt oleic

### MENÚ REVISTA PER:

**GEORGINA BERMUDEZ I ARGEMÍ – Dietista Nutricionista**