

BASAL

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 · Crema de pastanaga · Hamburguesa mixta amb arròs · Fruita de temporada	3 · Pasta amb salsa pesto · Truita de formatge amb enciam i olives · Fruita de temporada	4 · Amanida campera · Mongetes blanques saltejades amb all i julivert · Fruita de temporada	5 · Pèsols amb patates · Pinxos de gall dindi amb enciam i tomàquet · logurt natural	6 · Paella de verdures · Llenguadina a l'andalusa amb enciam i pastanaga · Fruita de temporada
9 · Pasta amb salsa napolitana · Truita francesa amb enciam i brots de soja · Fruita de temporada	10 · Lenties estofades · Pollastre al forn a les fines herbes i xampinyons · Fruita de temporada	11 · Arròs amb verduretes · Lluç al forn amb salsa verda i enciam amb pastanaga · Fruita de temporada	12 · Mongeta verda amb patata · Llom amb salseta de xampinyons · Fruita de temporada	13 · Crema d'hortalisses · Cigrons amb verdures i arròs · Fruita de temporada
16 · Arròs amb tomàquet · Pollastre arrebossat amb enciam i olives · Fruita de temporada	17 · Empedrat de cigrons · Gall dindi al curri amb cuscús · Fruita de temporada	18 · Verdures tricolor · Estofat de vedella amb xampinyons · Fruita de temporada	19 · Crema de carbassa · Truita de patates amb enciam i tomàquet · logurt natural	20 · Fideuà de verdures · Rap al forn amb ceba i tomàquet acompanyat d'enciam i brots de soja · Fruita de temporada
23 · Lenties estofades amb hortalisses · Truita de carbassó amb enciam i pastanaga · Fruita de temporada	24 · Sopa de l'avia · Lluç a la romana amb enciam i olives · Fruita de temporada	25 · Bledes amb patates · Mandonguilles a la cassola amb salsa i cuscús · logurt natural	26JORNADA XINA: •Arròs tres delícies •Rotllets primavera •Postre especial	27 · Crema de carbassó · Pasta a la bolonyesa vegetal · Fruita de temporada
30 	31 			

LES BLEDES

Al mes de març, les bledes són una verdura de temporada molt present a les cuines. Destaquen pel seu contingut en fibra, vitamines A i C i minerals com el calci i el magnesi, que contribueixen al bon funcionament de l'organisme. A més, són molt versàtils i es poden preparar bullides, saltades, en cremes o com a acompanyament de molts plats.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Crema de zanahoria Hamburguesa mixta con arroz Fruta de temporada	3 Pasta con salsa pesto Tortilla de queso con ensalada y aceitunas Fruta de temporada	4 Ensalada campera Judías blancas salteadas con ajo y perejil Fruta de temporada	5 Guisantes con patatas Pinchos de pavo con ensalada y tomate Yogur natural	6 Paella de verduras Merluza a la andaluza con ensalada y zanahoria Fruta de temporada
9 Pasta con salsa napolitana Tortilla francesa con ensalada y brotes de soja Fruta de temporada	10 Lentejas estofadas Pollo al horno con finas hierbas y champiñones Fruta de temporada	11 Arroz con verduras Merluza al horno con salsa verde y ensalada con zanahoria Fruta de temporada	12 Judía verde con patata Lomo en salsita de champiñones Fruta de temporada	13 Crema de hortalizas Garbanzos con verduras y arroz Fruta de temporada
16 Arroz con tomate Pollo rebozado con ensalada y aceitunas Fruta de temporada	17 Ensalada de garbanzos Pavo al curry con cuscús Fruta de temporada	18 Verduras tricolor Estofado de ternera con champiñones Fruta de temporada	19 Crema de calabaza Tortilla de patatas con ensalada y tomate Yogur natural	20 Fideuá de verduras Rape al horno con cebolla y tomate acompañado de ensalada y brotes de soja Fruta de temporada
23 Lentejas estofadas con hortalizas Tortilla de calabacín con ensalada y zanahoria Fruta de temporada	24 Sopa de l'abuela Merluza a la romana con ensalada y aceitunas Fruta de temporada	25 Acelgas con patatas Albóndigas a la cazuela con salsa y cuscús Yogur natural	26 JORNADA CHINA Arroz tres delicias Rollitos de primavera Postre especial	27 Crema de calabaza Pasta a la boloñesa vegetal Fruta de temporada
30 	31 			

LES BLEDES

Al mes de març, les bledes són una verdura de temporada molt present a les cuines. Destaquen pel seu contingut en fibra, vitamines A i C i minerals com el calci i el magnesi, que contribueixen al bon funcionament de l'organisme. A més, són molt versàtils i es poden preparar bullides, saltades, en cremes o com a acompanyament de molts plats.



MENÚ PARE MANYANET JESÚS, MARIA I JOSEP MARÇ

SENSE GLUTEN



DILLUNS

2

- Crema de pastanaga
- Hamburguesa mixta amb arròs
- Fruita de temporada

DIMARTS

3

- **Pasta sense gluten** amb salsa pesto
- Truita de formatge amb enciam i olives
- Fruita de temporada

DIMECRES

4

- Amanida campera
- Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
- Fruita de temporada

DIJOUS

5

- Pèsols amb patata
- **Gall dindi a la planxa** amb enciam i tomàquet
- logurt natural

DIVENDRES

6

- Paella de verdures
- Llenguadina a l'andalusa (**farina sense gluten**) amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

9

- **Pasta sense gluten** amb salsa napolitana
- Truita francesa amb enciam i brots de soja
- Fruita de temporada

10

- Llenties estofades
- Pollastre al forn a les fines herbes i xampinyons
- Fruita de temporada

11

- Arròs amb verduretes
- Lluç al forn amb salsa verda i enciam amb pastanaga
- Fruita de temporada

12

- Mongeta verda amb patata
- Llom amb salseta de xampinyons
- Fruita de temporada

13

- Crema d'hortalisses
- Cigrons amb verdures i arròs
- Fruita de temporada

16

- Arròs amb tomàquet
- Pollastre arrebossat (**farina sense gluten**) amb enciam i olives
- Fruita de temporada

17

- Empedrat de cigrons
- Gall dindi al curri amb **arròs**
- Fruita de temporada

18

- Verdures tricolor
- Estofat de vedella amb xampinyons
- Fruita de temporada

19

- Crema de carbassa
- Truita de patates amb enciam i tomàquet
- logurt natural

20

- Fideuà de verdures (**fideus sense gluten**)
- Rap al forn amb ceba i tomàquet acompanyat d'enciam i brots de soja
- Fruita de temporada

23

- Llenties estofades amb hortalisses
- Truita de carbassó amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

24

- Sopa de l'àvia amb **pasta sense gluten**
- Lluç a la romana (**farina sense gluten**) amb enciam i olives
- Fruita de temporada

25

- Bledes amb patates
- Mandonguilles a la cassola amb salsa i verduretes
- logurt natural

26

- JORNADA XINA: Arròs tres delícies amb hortalises
- Rotllets de primavera (**sense gluten**)
- Postre especial

27

- Crema de carbassó
- **Pasta sense gluten** a la **bolonyesa de carn**
- Fruita de temporada

30



31



LES BLEDES

Al mes de març, les bledes són una verdura de temporada molt present a les cuines. Destaquen pel seu contingut en fibra, vitamines A i C i minerals com el calci i el magnesi, que contribueixen al bon funcionament de l'organisme. A més, són molt versàtils i es poden preparar bullides, saltades, en cremes o com a acompanyament de molts plats.



MENÚ PARE MANYANET JESÚS, MARIA I JOSEP MARÇ

SENSE OU



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 · Crema de pastanaga · Hamburguesa mixta amb arròs · Fruita de temporada	3 · Pasta sense ou amb salsa pesto · Pollastre a la planxa amb enciam i olives · Fruita de temporada	4 · Amanida campera (sense ou) · Mongetes blanques saltejades amb all i julivert · Fruita de temporada	5 · Pèsols amb patata · Pinxos de gall dindi amb enciam i tomàquet · logurt natural	6 · Paella de verdures · Llenguadina a l'andalusa (sense ou) amb enciam i pastanaga · Fruita de temporada
9 · Pasta sense ou amb salsa napolitana · Gall d'indi a la planxa amb enciam i brots de soja · Fruita de temporada	10 · Llenties estofades · Pollastre al forn a les fines herbes i xampinyons · Fruita de temporada	11 · Arròs amb verdures · Lluç al forn amb salsa verda i enciam amb pastanaga · Fruita de temporada	12 · Mongeta verda amb patata · Llom amb salseta de xampinyons · Fruita de temporada	13 · Crema d'hortalisses · Cigrons amb verdures i arròs · Fruita de temporada
16 · Arròs amb tomàquet · Pollastre arrebossat (sense ou) amb enciam i olives · Fruita de temporada	17 · Empedrat de cigrons (sense ou) · Gall dindi al curri amb cuscús · Fruita de temporada	18 · Verdures tricolor · Estofat de vedella amb xampinyons · Fruita de temporada	19 · Crema de carbassa · Gall dindi a la planxa amb enciam i tomàquet · logurt natural	20 · Fideuà (fideus sense ou) de verdures · Rap al forn amb ceba i tomàquet acompanyat d'enciam i brots de soja · Fruita de temporada
23 · Llenties estofades amb hortalisses · Gall dindi a la planxa amb enciam i pastanaga · Fruita de temporada	24 · Sopa de l'àvia amb pasta sense ou · Lluç a la romana (sense ou) amb enciam i olives · Fruita de temporada	25 · Bledes amb patates · Mandonguilles a la cassola amb salsa i cuscús · logurt natural	26 · <u>JORNADA XINA:</u> Arròs tres delícies amb hortalisses · Rotllets de primavera (sense gluten) · Postre especial	27 · Crema de carbassó · Pasta sense ou a la bolonyesa de carn · Fruita de temporada
30	31			

LES BLEDES

Al mes de març, les bledes són una verdura de temporada molt present a les cuines. Destaquen pel seu contingut en fibra, vitamines A i C i minerals com el calci i el magnesi, que contribueixen al bon funcionament de l'organisme. A més, són molt versàtils i es poden preparar bullides, saltades, en cremes o com a acompanyament de molts plats.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 - Crema de pastanaga - Hamburguesa mixta (sense al·lèrgens) amb arròs - Fruita de temporada	3 - Pasta amb salsa pesto (sense fruits secs) - Truita de formatge amb enciam i olives - Fruita de temporada	4 - Amanida campera - Mongetes blanques saltejades amb all i julivert - Fruita de temporada	5 - Pèsols amb patata - Pinxos de gall dindi (sense al·lèrgens) amb enciam i tomàquet - logurt natural	6 - Paella de verdures - Llenguadina a l'andalusa (farina sense al·lèrgens) amb enciam i pastanaga - Fruita de temporada
9 - Pasta amb salsa napolitana - Truita francesa amb enciam i brots de soja - Fruita de temporada	10 - Llenties estofades - Pollastre al forn a les fines herbes (sense al·lèrgens) i xampinyons - Fruita de temporada	11 - Arròs amb verdures - Lluç al forn amb salsa verda (sense al·lèrgens) i enciam amb pastanaga - Fruita de temporada	12 - Mongeta verda amb patata - Llom amb salseta de xampinyons - Fruita de temporada	13 - Crema d'hortalisses - Cigrons amb verdures i arròs - Fruita de temporada
16 - Arròs amb tomàquet - Pollastre arrebossat (farina sense al·lèrgens) amb enciam i olives - Fruita de temporada	17 - Empedrat de cigrons - Gall dindi al curri (sense al·lèrgens) amb arròs - Fruita de temporada	18 - Verdures tricolor - Estofat de vedella amb xampinyons - Fruita de temporada	19 - Crema de carbassa - Truita de patates amb enciam i tomàquet - logurt natural	20 - Fideuà de verdures - Rap al forn amb ceba i tomàquet acompanyat d'enciam i brots de soja - Fruita de temporada
23 - Llenties estofades amb hortalisses - Truita de carbassó amb enciam i pastanaga - Fruita de temporada	24 - Sopa de l'àvia - Lluç a la romana (farina sense al·lèrgens) amb enciam i olives - Fruita de temporada	25 - Bledes amb patates - Mandonguilles a la cassola amb salsa i cuscús - logurt natural	26 <u>JORNADA XINA:</u> Arròs tres delícies amb hortalisses - Rotllets de primavera (sense al·lèrgens) - Postre especial	27 - Crema de carbassó - Pasta a la bolonyesa de carn - Fruita de temporada
30 	31 			

LES BLEDES

Al mes de març, les bledes són una verdura de temporada molt present a les cuines. Destaquen pel seu contingut en fibra, vitamines A i C i minerals com el calci i el magnesi, que contribueixen al bon funcionament de l'organisme. A més, són molt versàtils i es poden preparar bullides, saltades, en cremes o com a acompanyament de molts plats.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 · Crema de pastanaga · Hamburguesa mixta (sense lactosa) - amb arròs · Fruita de temporada	3 · Pasta sense ou amb salsa pesto (sense làctics) · Pollastre a la planxa amb enciam i olives · Fruita de temporada	4 · Amanida campera (sense ou) · Mongetes blanques saltejades amb all i julivert · Fruita de temporada	5 · Pèsols amb patata · Pinxos de gall dindi amb enciam i tomàquet · logurt natural sense lactosa	6 · Paella de verdures · Llenguadina a l'andalusa (farina sense al·lèrgens i ou) amb enciam i pastanaga · Fruita de temporada
9 · Pasta sense ou amb salsa napolitana (sense làctics) · Gall d'indi a la planxa amb enciam i brots de soja · Fruita de temporada	10 · Llenties estofades · Pollastre al forn a les fines herbes i xampinyons · Fruita de temporada	11 · Arròs amb verdures · Lluç al forn amb salsa verda i enciam amb pastanaga · Fruita de temporada	12 · Mongeta verda amb patata · Llom amb salseta de xampinyons · Fruita de temporada	13 · Crema d'hortalisses · Cigrons amb verdures i arròs · Fruita de temporada
16 · Arròs amb tomàquet · Pollastre arrebossat (farina sense al·lèrgens i ou) amb enciam i olives · Fruita de temporada	17 · Empedrat de cigrons (sense ou) · Gall dindi al curri amb cuscús · Fruita de temporada	18 · Verdures tricolor · Estofat de vedella amb xampinyons · Fruita de temporada	19 · Crema de carbassa · Gall dindi a la planxa amb enciam i tomàquet · logurt natural sense lactosa	20 · Fideuà (fideus sense ou) de verdures · Rap al forn amb ceba i tomàquet acompanyat d'enciam i brots de soja · Fruita de temporada
23 · Llenties estofades amb hortalisses · Gall dindi a la planxa amb enciam i pastanaga · Fruita de temporada	24 · Sopa casolana de l'àvia · Lluç a la romana (farina sense al·lèrgens i ou) amb enciam i olives · Fruita de temporada	25 · Bledes amb patates · Mandonguilles a la cassola amb salsa i cuscús · logurt natural	26 · JORNADA XINA: Arròs tres delícies amb hortalisses (sense ou) · Rotllets de primavera (sense al·lèrgens) · Postre especial	27 · Crema de carbassó · Pasta sense ou a la bolonyesa de carn · Fruita de temporada
30 	31 			

LES BLEDES

Al mes de març, les bledes són una verdura de temporada molt present a les cuines. Destaquen pel seu contingut en fibra, vitamines A i C i minerals com el calci i el magnesi, que contribueixen al bon funcionament de l'organisme. A més, són molt versàtils i es poden preparar bullides, saltades, en cremes o com a acompanyament de molts plats.



MENÚ PARE MANYANET JESÚS, MARIA I JOSEP MARÇ

SENSE LACTOSA



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 · Crema de pastanaga · Hamburguesa mixta (sense lactosa) amb arròs · Fruita de temporada	3 · Pasta amb salsa pesto (sense làctics) · Truita francesa amb enciam i olives · Fruita de temporada	4 · Amanida campera · Mongetes blanques saltejades amb all i julivert · Fruita de temporada	5 · Pèsols amb patata · Pinxos de gall dindi amb enciam i tomàquet · logurt natural sense lactosa	6 · Paella de verdures · Llenguadina a l'andalusa (farina sense al·lèrgens) amb enciam i pastanaga · Fruita de temporada
9 · Pasta amb salsa napolitana (sense làctics) · Truita francesa amb enciam i brots de soja · Fruita de temporada	10 · Llenties estofades · Pollastre al forn a les fines herbes i xampinyons · Fruita de temporada	11 · Arròs amb verduretes · Lluç al forn amb salsa verda i enciam amb pastanaga · Fruita de temporada	12 · Mongeta verda amb patata · Llom amb salseta de xampinyons · Fruita de temporada	13 · Crema d'hortalisses · Cigrons amb verdures i arròs · Fruita de temporada
16 · Arròs amb tomàquet · Pollastre arrebossat (farina sense al·lèrgens) amb enciam i olives · Fruita de temporada	17 · Empedrat de cigrons · Gall dindi al curri amb cuscús · Fruita de temporada	18 · Verdures tricolor · Estofat de vedella amb xampinyons · Fruita de temporada	19 · Crema de carbassa · Truita de patates amb enciam i tomàquet · logurt natural sense lactosa	20 · Fideuà de verdures · Rap al forn amb ceba i tomàquet acompanyat d'enciam i brots de soja · Fruita de temporada
23 · Llenties estofades amb hortalisses · Truita de carbassó amb enciam i pastanaga · Fruita de temporada	24 · Sopa de l'àvia · Lluç a la romana amb enciam i olives · Fruita de temporada	25 · Bledes amb patates · Mandonguilles a la cassola amb salsa i cuscús · logurt natural	26 <u>JORNADA XINA:</u> Arròs tres delícies Rotllets primavera Postre especial sense lactosa	27 · Crema de carbassó · Pasta a la bolonyesa de carn · Fruita de temporada
30 	31 			

LES BLEDES

Al mes de març, les bledes són una verdura de temporada molt present a les cuines. Destaquen pel seu contingut en fibra, vitamines A i C i minerals com el calci i el magnesi, que contribueixen al bon funcionament de l'organisme. A més, són molt versàtils i es poden preparar bullides, saltades, en cremes o com a acompanyament de molts plats.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 · Crema de pastanaga · Hamburguesa mixta (sense al·lèrgens) amb arròs · Fruita de temporada	3 · Pasta amb salsa pesto (sense fruits secs) · Truita de formatge amb enciam i olives · Fruita de temporada	4 · Amanida campera · Mongetes blanques saltejades amb all i julivert · Fruita de temporada	5 · Pèsols amb patata · Pinxos de gall dindi (sense al·lèrgens) amb enciam i tomàquet · logurt natural	6 · Paella de verdures · Llenguadina a l'andalusa (farina sense al·lèrgens) amb enciam i pastanaga · Fruita de temporada
9 · Pasta amb salsa napolitana · Truita francesa amb enciam i brots de soja · Fruita de temporada	10 · Llenties estofades · Pollastre al forn a les fines herbes (sense al·lèrgens) i xampinyons · Fruita de temporada	11 · Arròs amb verduretes · Lluç al forn amb salsa verda (sense al·lèrgens) i enciam amb pastanaga · Fruita de temporada	12 · Mongeta verda amb patata · Llom amb salseta de xampinyons · Fruita de temporada	13 · Crema d'hortalisses · Cigrons amb verdures i arròs · Fruita de temporada
16 · Arròs amb tomàquet · Pollastre arrebossat (farina sense al·lèrgens) amb enciam i olives · Fruita de temporada	17 · Empedrat de cigrons · Gall dindi al curri (sense al·lèrgens) amb arròs · Fruita de temporada	18 · Verdures tricolor · Estofat de vedella amb xampinyons · Fruita de temporada	19 · Crema de carbassa · Truita de patates amb enciam i tomàquet · logurt natural	20 · Fideuà de verdures · Rap al forn amb ceba i tomàquet acompanyat d'enciam i brots de soja · Fruita de temporada
23 · Llenties estofades amb hortalisses · Truita de carbassó amb enciam i pastanaga · Fruita de temporada	24 · Sopa de l'àvia · Lluç a la romana (farina sense al·lèrgens) amb enciam i olives · Fruita de temporada	25 · Bledes amb patates · Mandonguilles a la cassola amb salsa i cuscús · logurt natural	26 JORNADA XINA: · Arròs tres delícies amb hortalises · Rotllets de primavera (sense al·lèrgens) · Postre especial	27 · Crema de carbassó · Pasta a la bolonyesa de carn · Fruita de temporada
30 	31 			

LES BLEDES

Al mes de març, les bledes són una verdura de temporada molt present a les cuines. Destaquen pel seu contingut en fibra, vitamines A i C i minerals com el calci i el magnesi, que contribueixen al bon funcionament de l'organisme. A més, són molt versàtils i es poden preparar bullides, saltades, en cremes o com a acompanyament de molts plats.



MENÚ PARE MANYANET JESÚS, MARIA I JOSEP MARÇ

SENSE MARISC



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 · Crema de pastanaga · Hamburguesa mixta amb arròs · Fruita de temporada	3 · Pasta amb salsa pesto · Truita de formatge amb enciam i olives · Fruita de temporada	4 · Amanida campera · Mongetes blanques saltejades amb all i julivert · Fruita de temporada	5 · Pèsols amb patata · Pinxos de gall dindi amb enciam i tomàquet · logurt natural	6 · Paella de verdures · Llenguadina a l'andalusa amb enciam i pastanaga · Fruita de temporada
9 · Pasta amb salsa napolitana · Truita francesa amb enciam i brots de soja · Fruita de temporada	10 · Lenties estofades · Pollastre al forn a les fines herbes i xampinyons · Fruita de temporada	11 · Arròs amb verduretes · Lluç al forn amb salsa verda i enciam amb pastanaga · Fruita de temporada	12 · Mongeta verda amb patata · Llom amb salseta de xampinyons · Fruita de temporada	13 · Crema d'hortalisses · Cigrons amb verdures i arròs · Fruita de temporada
16 · Arròs amb tomàquet · Pollastre arrebossat amb enciam i olives · Fruita de temporada	17 · Empedrat de cigrons · Gall dindi al curri amb cuscús · Fruita de temporada	18 · Verdures tricolor · Estofat de vedella amb xampinyons · Fruita de temporada	19 · Crema de carbassa · Truita de patates amb enciam i tomàquet · logurt natural	20 · Fideuà de verdures · Rap al forn amb ceba i tomàquet acompanyat d'enciam i brots de soja · Fruita de temporada
23 · Lenties estofades amb hortalisses · Truita de carbassó amb enciam i pastanaga · Fruita de temporada	24 · Sopa de l'àvia · Lluç a la romana amb enciam i olives · Fruita de temporada	25 · Bledes amb patates · Mandonguilles a la cassola amb salsa i cuscús · logurt natural	26 · <u>JORNADA XINA:</u> Arròs tres delícies amb hortalises · Rotllets de primavera · Postre especial	27 · Crema de carbassó · Pasta a la bolonyesa vegetal · Fruita de temporada
30	31			

LES BLEDES

Al mes de març, les bledes són una verdura de temporada molt present a les cuines. Destaquen pel seu contingut en fibra, vitamines A i C i minerals com el calci i el magnesi, que contribueixen al bon funcionament de l'organisme. A més, són molt versàtils i es poden preparar bullides, saltades, en cremes o com a acompanyament de molts plats.



MENÚ PARE MANYANET JESÚS, MARIA I JOSEP MARÇ



SENSE CARN

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 · Crema de pastanaga · Hamburguesa de cigró amb arròs · Fruita de temporada	3 · Pasta amb salsa pesto · Truita de formatge amb enciam i olives · Fruita de temporada	4 · Amanida campera · Mongetes blanques saltejades amb all i julivert · Fruita de temporada	5 · Pèsols amb patata · Peix a la planxa amb enciam i tomàquet · logurt natural	6 · Paella de verdures · Llenguadina a l'andalusa amb enciam i pastanaga · Fruita de temporada
9 · Pasta amb salsa napolitana · Truita francesa amb enciam i brots de soja · Fruita de temporada	10 · Llenties estofades · Hamburguesa vegetal amb xampinyons · Fruita de temporada	11 · Arròs amb verdures · Lluç al forn amb salsa verda i enciam amb pastanaga · Fruita de temporada	12 · Mongeta verda amb patata · Seità al forn/planxa amb enciam i tomàquet · Fruita de temporada	13 · Crema d'hortalisses · Cigrons amb verdures i arròs · Fruita de temporada
16 · Arròs amb tomàquet · Peix arrebossat amb enciam i olives · Fruita de temporada	17 · Empedrat de cigrons · Truita francesa amb cuscús · Fruita de temporada	18 · Verdures tricolor · Estofat de peix amb xampinyons · Fruita de temporada	19 · Crema de carbassa · Truita de patates amb enciam i tomàquet · logurt natural	20 · Fideuà de verdures · Rap al forn amb ceba i tomàquet acompanyat d'enciam i brots de soja · Fruita de temporada
23 · Llenties estofades amb hortalisses · Truita de carbassó amb enciam i pastanaga · Fruita de temporada	24 · Sopa de l'àvia de verdures · Lluç a la romana amb enciam i olives · Fruita de temporada	25 · Bledes amb patates · Truita francesa amb enciam i tomàquet · Fruita de temporada	26 · <u>JORNADA XINA:</u> Arròs tres delícies amb hortalisses (sense pernil dolç) · Rotllets de primavera · Postre especial	27 · Crema de carbassó · Pasta a la bolonyesa vegetal · Fruita de temporada
30	31			

LES BLEDES

Al mes de març, les bledes són una verdura de temporada molt present a les cuines. Destaquen pel seu contingut en fibra, vitamines A i C i minerals com el calci i el magnesi, que contribueixen al bon funcionament de l'organisme. A més, són molt versàtils i es poden preparar bullides, saltades, en cremes o com a acompanyament de molts plats.



SENSE PORC

DILLUNS

2

- Crema de pastanaga
- **Hamburguesa de pollastre** amb arròs
- Fruita de temporada

DIMARTS

3

- Pasta amb salsa pesto
- Truita de formatge amb enciam i olives
- Fruita de temporada

DIMECRES

4

- Amanida campera
- Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
- Fruita de temporada

DIJOUS

5

- Pèsols amb patata
- Pinxos de gall dindi amb enciam i tomàquet
- logurt natural

DIVENDRES

6

- Paella de verdures
- Llenguadina a l'andalusa amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

9

- Pasta amb salsa napolitana
- Truita francesa amb enciam i brots de soja
- Fruita de temporada

10

- Lenties estofades
- Pollastre al forn a les fines herbes i xampinyons
- Fruita de temporada

11

- Arròs amb verduretes
- Lluç al forn amb salsa verda i enciam amb pastanaga
- Fruita de temporada

12

- Mongeta verda amb patata
- Daus de gall dindi amb xampinyons
- Fruita de temporada

13

- Crema d'hortalisses
- Cigrons amb verdures i arròs
- Fruita de temporada

16

- Arròs amb tomàquet
- Pollastre arrebossat amb enciam i olives
- Fruita de temporada

17

- Empedrat de cigrons
- Gall dindi al curri amb cuscús
- Fruita de temporada

18

- Verdures tricolor
- Estofat de vedella amb xampinyons
- Fruita de temporada

19

- Crema de carbassa
- Truita de patates amb enciam i tomàquet
- logurt natural

20

- Fideuà de verdures
- Rap al forn amb ceba i tomàquet acompanyat d'enciam i brots de soja
- Fruita de temporada

23

- Lenties estofades amb hortalisses
- Truita de carbassó amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

24

- Sopa de l'àvia
- Lluç a la romana amb enciam i olives
- Fruita de temporada

25

- Bledes amb patates
- Mandonguilles **de vedella** a la cassola amb salsa i cuscús
- Fruita de temporada

26

- JORNADA XINA: Arròs tres delícies amb hortalises
- Rotllets de primavera
- Postre especial

27

- Crema de carbassó
- Pasta a la bolonyesa vegetal
- Fruita de temporada

30



31



LES BLEDES

Al mes de març, les bledes són una verdura de temporada molt present a les cuines. Destaquen pel seu contingut en fibra, vitamines A i C i minerals com el calci i el magnesi, que contribueixen al bon funcionament de l'organisme. A més, són molt versàtils i es poden preparar bullides, saltades, en cremes o com a acompanyament de molts plats.



MENÚ PARE MANYANET JESÚS, MARIA I JOSEP MARÇ



SENSE PEIX

DILLUNS

2

- Crema de pastanaga
- Hamburguesa mixta amb arròs
- Fruita de temporada

DIMARTS

3

- Pasta amb salsa pesto
- Truita de formatge amb enciam i olives
- Fruita de temporada

DIMECRES

4

- Amanida campera (sense tonyina)
- Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
- Fruita de temporada

DIJOUS

5

- Pèsols amb patata
- Pinxos de gall dindi amb enciam i tomàquet
- logurt natural

DIVENDRES

6

- Paella de verdures
- Pollastre arrebossat amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

9

- Pasta amb salsa napolitana
- Truita francesa amb enciam i brots de soja
- Fruita de temporada

10

- Lenties estofades
- Pollastre al forn a les fines herbes i xampinyons
- Fruita de temporada

11

- Arròs amb verdures
- Gall dindi al forn amb salsa verda i enciam amb pastanaga
- Fruita de temporada

12

- Mongeta verda amb patata
- Llom amb salseta de xampinyons
- Fruita de temporada

13

- Crema d'hortalisses
- Cigrons amb verdures i arròs
- Fruita de temporada

16

- Arròs amb tomàquet
- Pollastre arrebossat amb enciam i olives
- Fruita de temporada

17

- Empedrat de cigrons (sense tonyina)
- Gall dindi al curri amb cuscús
- Fruita de temporada

18

- Verdures tricolor
- Estofat de vedella amb xampinyons
- Fruita de temporada

19

- Crema de carbassa
- Truita de patates amb enciam i tomàquet
- logurt natural

20

- Fideuà de verdures
- Truita francesa amb d'enciam i brots de soja
- Fruita de temporada

23

- Lenties estofades amb hortalisses
- Truita de carbassó amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

24

- Sopa de l'àvia d'au
- Gall dindi arrebossat amb enciam i olives
- Fruita de temporada

25

- Bledes amb patates
- Mandonguilles a la cassola amb salsa i cuscús
- logurt natural

26

- JORNADA XINA: Arròs tres delícies amb hortalisses
- Rotllets de primavera
- Postre especial

27

- Crema de carbassó
- Pasta a la bolonyesa vegetal
- Fruita de temporada

30



31



LES BLEDES

Al mes de març, les bledes són una verdura de temporada molt present a les cuines. Destaquen pel seu contingut en fibra, vitamines A i C i minerals com el calci i el magnesi, que contribueixen al bon funcionament de l'organisme. A més, són molt versàtils i es poden preparar bullides, saltades, en cremes o com a acompanyament de molts plats.



DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
2	· Crema de carbassó · Hamburguesa mixta amb arròs · Fruita permesa o iogurt natural	3	· Pasta blanca amb oli i orenga · Truita francesa amb enciam i olives · Fruita permesa o iogurt natural	4	· Amanida campera (enciam, cogombre, tomàquet en poca quantitat i olives) · Mongetes blanques bullides amb oli d'oliva (poca quantitat) · Fruita permesa o iogurt natural	5	· Patata bullida amb oli d'oliva · Pinxos de gall dindi amb enciam i tomàquet (poca quantitat) · Iogurt natural	6	· Arròs amb verdures (bròcoli, xampinyons) · Llenguadina a l'andalusa amb enciam i cogombre · Fruita permesa o iogurt natural
9	· Pasta blanca amb oli i orenga · Truita francesa amb enciam i cogombre · Fruita permesa o iogurt natural	10	· Lenties saltejades amb porro i carbassó · Pollastre al forn a les fines herbes i xampinyons · Fruita permesa o iogurt natural	11	· Arròs blanc amb oli saltejat amb all · Lluç al forn amb enciam i cogombre · Fruita permesa o iogurt natural	12	· Arròs amb orenga i oli · Llom amb xampinyons · Fruita de temporada	13	· Crema de carbassó (carbassó, patata, ceba) (poca quantitat) · Cigrons (poca quantitat) amb arròs · Fruita permesa o iogurt natural
16	· Arròs blanc amb oli · Pollastre arrebossat amb enciam i olives · Fruita permesa o iogurt natural	17	· Amanida de cigrons (poca quantitat) amb enciam, cogombre, tomàquet en poca quantitat i olives · Gall dindi al curri amb cuscús · Fruita permesa o iogurt natural	18	· Patata i espinacs · Estofat de vedella amb xampinyons · Fruita permesa o iogurt natural	19	· Crema de carbassó (carbassó, patata) · Truita de patates amb enciam i tomàquet (poca quantitat) · Iogurt natural	20	· Pasta blanca amb verdures (bròcoli, xampinyons) · Rap al forn amb enciam i cogombre · Fruita permesa o iogurt natural
23	· Lenties saltejades amb porro i carbassó · Truita de carbassó amb enciam i tomàquet (poca quantitat) · Fruita permesa o iogurt natural	24	· Sopa d'au de l'àvia de pasta blanca · Lluç a la romana amb enciam i olives · Fruita permesa o iogurt natural	25	· Bledes amb patates · Mandonguilles a la cassola amb carbassó i xampinyons · Iogurt natural	26	· JORNADA XINA: Arròs blanc amb all · Rotllets de primavera · Iogurt natural	27	· Crema de carbassó · Pasta blanca amb oli, orenga i carn picada · Fruita permesa o iogurt natural
30		31							

*Amanida: pot portar enciam, tomàquet (poca quantitat), cogombre fresc i olives.

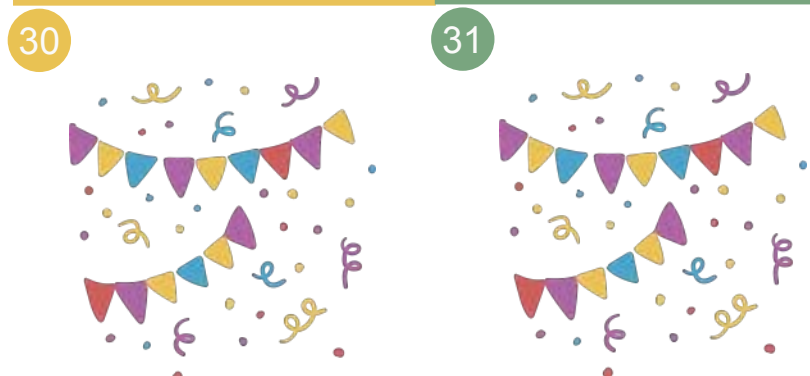
***Aliments a evitar:** fruites no permeses, cereals integrals, ceba, pastanaga, moniato, blat de moro, pebrot, remolatxa, salsa de tomàquet fregit o tomàquet sofregit, mongeta verda. Algunes elaboracions es cuinaran amb tomàquet natural triturat en petites quantitats. S'eliminaran les salses fetes a base de tomàquet.

LES BLEDES

Al mes de març, les bledes són una verdura de temporada molt present a les cuines. Destaquen pel seu contingut en fibra, vitamines A i C i minerals com el calci i el magnesi, que contribueixen al bon funcionament de l'organisme. A més, són molt versàtils i es poden preparar bullides, saltades, en cremes o com a acompanyament de molts plats.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 · Crema de carbassó · Hamburguesa mixta amb arròs · Fruita permesa o iogurt natural	3 · Pasta blanca amb oli i orenga · Truita francesa amb enciam i olives · Fruita permesa o iogurt natural	4 · Amanida campera (enciam, cogombre i olives) · Mongetes blanques bullides amb oli d'oliva (poca quantitat) · Fruita permesa o iogurt natural	5 · Patata bullida amb oli d'oliva · Pinxos de gall dindi amb enciam · Iogurt natural	6 · Arròs amb verdures (bròcoli, xampinyons) · Llenguadina a l'andalusa amb enciam i cogombre · Fruita permesa o iogurt natural
9 · Pasta blanca amb oli i orenga · Truita francesa amb enciam i cogombre · Fruita permesa o iogurt natural	1 · Lenties saltejades amb carbassó · Pollastre al forn a les fines herbes i xampinyons · Fruita permesa o iogurt natural	1 · Arròs blanc amb oli saltejat amb all · Lluç al forn amb enciam i cogombre · Fruita permesa o iogurt natural	1 · Arròs amb orenga i oli · Llom amb xampinyons · Fruita de temporada	1 · Crema de carbassó (carbassó, patata) · Cigrons (poca quantitat) amb arròs · Fruita permesa o iogurt natural
1 · Arròs blanc amb oli · Pollastre arrebossat amb enciam i olives · Fruita permesa o iogurt natural	1 · Amanida de cigrons (poca quantitat) amb enciam, cogombre, i olives · Gall dindi al curri amb cuscús · Fruita permesa o iogurt natural	1 · Patata i espinacs · Estofat de vedella amb xampinyons · Fruita permesa o iogurt natural	19 · Crema de carbassó (carbassó, patata) · Truita de patates amb enciam · Iogurt natural	2 · Pasta blanca amb verdures (bròcoli, xampinyons) · Rap al forn amb enciam i cogombre · Fruita permesa o iogurt natural
2 · Lenties saltejades amb carbassó · Truita de carbassó amb enciam · Fruita permesa o iogurt natural	2 · Sopa d'au de l'àvia de pasta blanca · Lluç a la romana amb enciam i olives · Fruita permesa o iogurt natural	25 · Bledes amb patates · Mandonguilles a la cassola amb carbassó i xampinyons · Iogurt natural	2 · JORNADA XINA: Arròs blanc amb all · Pollastre a la planxa amb enciam · Iogurt natural	27 · Crema de carbassó · Pasta blanca amb oli, orenga i carn picada · Fruita permesa o iogurt natural



*Amanida: pot portar enciam, cogombre fresc i olives.
*Aliments a evitar: fruites no permeses, cereals integrals, pèsols, mongeta verda, soja, pastanaga, moniato, porro, ceba julivert, remolatxa, blat de moro, pebrot, panses, orellanes, embotits i processats, salsa de tomàquet fregit o tomàquet sofregit. Algunes elaboracions es cuinaran amb tomàquet natural triturat en petites quantitats. S'eliminaran les salses fetes a base de tomàquet.

LES BLEDES

Al mes de març, les bledes són una verdura de temporada molt present a les cuines. Destaquen pel seu contingut en fibra, vitamines A i C i minerals com el calci i el magnesi, que contribueixen al bon funcionament de l'organisme. A més, són molt versàtils i es poden preparar bullides, saltades, en cremes o com a acompanyament de molts plats.

MENÚ PARE MANYANET JESÚS, MARIA I JOSEP MARÇ



SENSE LLEGUMS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 · Crema de pastanaga · Hamburguesa mixta amb arròs · Fruita de temporada	3 · Pasta amb salsa pesto · Truita de formatge amb enciam i olives · Fruita de temporada	4 · Amanida campera · Pollastre a la planxa amb all i julivert · Fruita de temporada	5 · Patata bullida amb oli d'oliva · Pinxos de gall dindi amb enciam i tomàquet · logurt natural	6 · Paella de verdures (sense pèsols) · Llenguadina a l'andalusa amb enciam i pastanaga · Fruita de temporada
9 · Pasta amb salsa napolitana · Truita francesa amb enciam i cogombre · Fruita de temporada	10 · Patata i coliflor · Pollastre al forn a les fines herbes i xampinyons · Fruita de temporada	11 · Arròs amb verduretes · Lluç al forn amb salsa verda i enciam amb pastanaga · Fruita de temporada	12 · Mongeta verda amb patata · Llom amb salseta de xampinyons · Fruita de temporada	13 · Crema d'hortalisses · Gall dindi amb verdures i arròs · Fruita de temporada
16 · Arròs amb tomàquet · Pollastre arrebossat amb enciam i olives · Fruita de temporada	17 · Amanida d'arròs · Gall dindi al curri amb cuscús · Fruita de temporada	18 · Verdures tricolor (sense pèsols) · Estofat de vedella amb xampinyons · Fruita de temporada	19 · Crema de carbassa · Truita de patates amb enciam i tomàquet · logurt natural	20 · Fideuà de verdures (sense pèsols) · Rap al forn amb ceba i tomàquet acompanyat d'enciam i cogombre · Fruita de temporada
23 · Arròs amb hortalisses · Truita de carbassó amb enciam i pastanaga · Fruita de temporada	24 · Sopa de l'àvia · Lluç a la romana amb enciam i olives · Fruita de temporada	25 · Bledes amb patates · Mandonguilles a la cassola amb salsa i cuscús · logurt natural	26 · JORNADA XINA: Arròs tres delícies amb hortalisses (sense pèsols) · Rotllets de primavera · Postre especial	27 · Crema de carbassó · Pasta a la bolonyesa de carn · Fruita de temporada
30 	31 			

LES BLEDES

Al mes de març, les bledes són una verdura de temporada molt present a les cuines. Destaquen pel seu contingut en fibra, vitamines A i C i minerals com el calci i el magnesi, que contribueixen al bon funcionament de l'organisme. A més, són molt versàtils i es poden preparar bullides, saltades, en cremes o com a acompanyament de molts plats.



MENÚ PARE MANYANET JESÚS, MARIA I JOSEP MARÇ

SENSE GLUTEN, GLUTAMAT MONOSÒDIC, CARN

VERMELLA



DILLUNS

2

- Crema de pastanaga
- **Pollastre a la planxa** amb arròs
- Fruita de temporada

DIMARTS

3

- **Pasta sense gluten** amb salsa pesto
- Truita de formatge amb enciam i olives
- Fruita de temporada

DIMECRES

4

- Amanida campera
- Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
- Fruita de temporada

DIJOUS

5

- Pèsols amb patata
- **Gall dindi a la planxa** amb enciam i tomàquet
- logurt natural

DIVENDRES

6

- Paella de verdures
- Llenguadina a l'andalusa (**farina sense gluten**) amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

9

- **Pasta sense gluten** amb salsa napolitana
- Truita francesa amb enciam i brots de soja
- Fruita de temporada

10

- Lenties estofades
- Pollastre al forn a les fines herbes i xampinyons
- Fruita de temporada

11

- Arròs amb verduretes
- Lluç al forn amb salsa verda i enciam amb pastanaga
- Fruita de temporada

12

- Mongeta verda amb patata
- Daus de gall dindi amb xampinyons
- Fruita de temporada

13

- Crema d'hortalisses
- Cigrons amb verdures i arròs
- Fruita de temporada

16

- Arròs amb tomàquet
- **Pollastre a la planxa** amb enciam i **pastanaga**
- Fruita de temporada

17

- Empedrat de cigrons
- Gall dindi al curri (**sense cuscús**)
- Fruita de temporada

18

- Verdures tricolor
- **Estofat de gall dindi** amb xampinyons
- Fruita de temporada

19

- Crema de carbassa
- Truita de patates amb enciam i tomàquet
- **logurt vegetal de coco**

20

- Fideuà de verdures (**fideus sense gluten**)
- Rap al forn amb ceba i tomàquet acompanyat d'enciam i brots de soja
- Fruita de temporada

23

- Lenties estofades amb hortalisses
- Truita de carbassó amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

24

- Sopa de l'àvia d'au amb **pasta sense gluten**
- Lluç amb enciam i **cogombre**
- Fruita de temporada

25

- Bledes amb patates
- Pollastre **a la planxa** amb salsa i verduretes
- **logurt vegetal de coco**

26

- JORNADA XINA: Arròs tres delícies amb hortalisses (**sense pèsols**)
- Rotllets de primavera
- Postre especial

27

- Crema de verdures
- **Gall dindi a la planxa**
- Fruita de temporada

30



31



LES BLEDES

Al mes de març, les bledes són una verdura de temporada molt present a les cuines. Destaquen pel seu contingut en fibra, vitamines A i C i minerals com el calci i el magnesi, que contribueixen al bon funcionament de l'organisme. A més, són molt versàtils i es poden preparar bullides, saltades, en cremes o com a acompanyament de molts plats.



DILLUNS

2

- Sopa de galets
- Truita francesa amb formatge amb amanida
- Fruita de temporada

DIMARTS

3

- Amanida d'arròs amb enciam, tomàquet, moresc, olives i tonyina
- Pollastre a la planxa
- Fruita de temporada

DIMECRES

4

- Amanida caprese
- Pizza d'espínacs i panses
- Fruita de temporada

DIJOUS

5

- Crema de verdures
- Salmó al forn amb espàrrecs
- Fruita de temporada

DIVENDRES

6

- Cuscus de bròquil
- Cuixetes de pollastre al forn
- logurt natural

9

- Crema de carbassa i pastanaga
- sardines amb all i julivert
- logurt natural

10

- Amanida de tomàquet i burrata
- Truita de carxofes
- Fruita de temporada

11

- Pèsols amb samfaina i ou poché
- Fruita de temporada

12

- Patata amb espínacs
- Bacallà a la planxa
- Fruita de temporada

13

- Sopa de pasta
- Gall dindi amb amanida
- Fruita de temporada

16

- Amanida de pasta integral amb ou dur
- Fruita de temporada

17

- Crema de porro i patata
- Seitó arrebossat
- logurt natural

18

- Amanida de quinoa
- Truita d'espínacs
- Fruita de temporada

19

- Mongetes blanques amb carxofa i carbassa
- Fruita de temporada

20

- Arròs amb verdures
- Lluç al forn amb llimona
- Fruita de temporada

23

- Arròs amb pebrots, ceba i panses
- Gall dindi a la planxa
- Fruita de temporada

24

- Crema de carbassó
- Hamburguesa de mongetes blanques
- Fruita de temporada

25

- Torrada amb escalivada
- Truita francesa
- logurt natural

26

- Espaguetis de carbassó saltejats amb gambes
- Fruita de temporada

27

- Amanida d'enciam, tomàquet i mango
- Truita de patates amb ceba
- Fruita de temporada

30



31



LES BLEDES

Al mes de març, les bledes són una verdura de temporada molt present a les cuines. Destaquen pel seu contingut en fibra, vitamines A i C i minerals com el calci i el magnesi, que contribueixen al bon funcionament de l'organisme. A més, són molt versàtils i es poden preparar bullides, saltades, en cremes o com a acompanyament de molts plats.

