

MARÇ 2025

Col·legi
Sagrada Família



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
3 Crema de coliflor (porro, nap i ceba) Pit de pollastre planxa amb arròs integral Fruita de temporada	4 Espaguetis integrals amb salsa pesto Trita de formatge amb amanida d'enciam, blat de moro i pastanaga Iogurt natural sense sucre	5 Llenties estofades amb hortalisses Bacallà arrebossat amb amanida d'enciam, tomàquet i olives Fruita de temporada	6 FESTA	7 FESTA
10 Arròs amb sofregit de ceba i tomàquet Gall dindi planxa amb patata al caliu Fruita de temporada	11 Crema de carbassó Mandonguilles al forn amb pèsols, pastanaga i bolets Iogurt natural sense sucre	12 Cigrons estofats amb hortalisses Trita de patates i ceba amb amanida d'enciam, cogombre i olives negres Fruita de temporada	13 Sopa de brou vegetal amb mongetes Filet de fletà al forn amb amanida d'enciam, tomàquet cirerol i blat de moro Fruita de temporada	14 Llaços vegetals amb salsa siciliana Pernilets de pollastre al forn amb amanida d'enciam, pebrot i espàrrecs Fruita de temporada
17 Macarrons BIO amb orenga, tomàquet i formatge Trita francesa amb amanida d'enciam, cogombre i pebrot Fruita de temporada	18 Arròs tres delícies (pastanaga, blat de moro i olives) Gall dindi al forn amb salsa i xampinyons Fruita de temporada	19 Sopa de brou vegetal amb cigrons Salmó al forn amb samfaina Fruita de temporada	20 Pèsols saltats amb ceba Contracuixa de pollastre planxa amb amanida d'enciam, pastanaga i espàrrecs Iogurt natural sense sucre	21 Bròquil al forn amb patata Escalopa de llom amb amanida d'enciam, olives i blat de moro Fruita de temporada
24 Mongeta verda, patata i pastanaga Pernilets de pollastre al forn al curri i tomàquet amanit Fruita de temporada	25 Sopa de brou vegetal amb cigrons Filets de lluç al forn amb amanida d'enciam, cogombre i pebrot Rodanxes de taronja amb un rajolí de mel	26 Patates estofades amb verdures i quinoa Pit de gall dindi planxa amb amanida d'enciam, blat de moro i olives negres Fruita de temporada	27 Espirals vegetals BIO amb salsa de verdures Llom planxa amb salsa de taronja i pastanaga Iogurt natural sense sucre	28 Llenties estofades amb hortalisses Trita de carbassó amb amanida d'enciam, tomàquet i espàrrecs Fruita de temporada
31 Crema de carbassa i moniato  Arròs amb mongetes seques i tomàquet Fruita de temporada				

Els menús han estat elaborats per la dietista-nutricionista Meritxell Cruz, amb número de col·legiada CAT 001882, membre del **Col·legi de Dietistes-Nutricionistes** de Catalunya (CODINUCAT), l'entitat que regula la professió a Catalunya.

ANOTACIONS

- Cuinem i amanim amb **OLI D'OLIVA VERGE EXTRA**.
- **PA INTEGRAL** tres cops per setmana.
- Tots els dinars van acompanyats d'aigua **OSMOTITZADA**.
- Productes de **PROXIMITAT**: carns, fruites i hortalisses.
- Fruita **ECOLÒGICA**: plàtan canari (alguns dies aquest mes)
- Cuinem amb **SAL IODADA**.
- **OFERIM VARIETATS BIO I INTEGRALS**
- Algunes de les fruites/hortalisses de **TEMPORADA** que gaudirem aquest mes són: Maduixa, mandarina, taronja, plàtan, Bròquil, porro, pèsols i enciam