

Totes les FRUITES, les VERDURES, les LLEGUMS, les PASTES i els LÀCTICS utilitzats en l'elaboració dels menús, provenen de l'agricultura ecològica, la VEDELLA i el PORC són productes ecològics certificats per la CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica).

Menü LA MAQUINISTA març 2023					
	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1	2	3
dinar			<ul style="list-style-type: none"> ❖ Crema de pastanaga ❖ Filet pollastre arrebossat amb cous-cous ❖ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Patata i coliflor ❖ Enfilat de gall dindi amb enciam i blat de moro ❖ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Arròs integral amb tomàquet ❖ Mandonguilles amb salsa de verdures ❖ Iogurt
			641 Kcal	656 Kcal	642Kcal
sopar			Pasta Peix	Pasta Peix	Verdura Ou
	6	7	8	9	10
dinar	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Espaguetis amb salsa carbonara ➤ Maira a l'andalusa enciam i remolatxa ➤ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Mongetes estofades ➤ Truita de verdures amb xampinyons ➤ Iogurt 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Crema de carbassa ➤ Pollastre al forn amb patata ➤ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Cigrons saltejats ➤ Arròs integral amb verdures ➤ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Patata i bròquil ➤ Lluç al forn amb pèsols i pastanaga ➤ Fruita
	804 Kcal	828 Kcal	742 Kcal	653 Kcal	729 Kcal
sopar	Verdura Carn	Verdura Peix	Pasta Peix	Verdura Carn	Pasta Ou
	13	14	15	16	17
dinar	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Estofat de lleties ✓ Angelina al forn amb enciam i tomàquet ✓ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Patata i bledes ✓ Hamburguesa de pollastre amb cous-cous ✓ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Arròs integral amb tomàquet ✓ Mandonguilles estofades amb verdures ✓ Iogurt 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sopa de pasta ✓ Truita de patata i verdura amb enciam i olives ✓ Fruita 	LLIURE DISPOSICIÓ
	725 Kcal	811 Kcal	828 Kcal	780 Kcal	
sopar	Pasta Carn	Pasta Ou	Verdura Peix	Verdura Peix	
	20	21	22	23	24
dinar	<ul style="list-style-type: none"> • Macarrons amb salsa d'espínacs • Truita de patates amb enciam i pastanaga • Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> • Lleties guisades • Maire enfarina amb panses i ceba • Iogurt 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de porro • Enfilat de gall dindi amb enciam i remolatxa • Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> • Patata i col • Lluç al forn amb enciam i olives • Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> • Arròs integral amb verdures • Estofat de mongetes • Fruita
	854 Kcal	831 Kcal	753 Kcal	693 Kcal	760 Kcal
sopar	Verdura Peix	Pasta Ou	Pasta Peix	Pasta Carn	Verdura Carn
	27	28	29	30	31
dinar	<ul style="list-style-type: none"> ○ Cigrons estofats ○ Truita de patata i verdura amb enciam i pastanaga ○ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Arròs integral amb salsa de porro ○ Lleties estofades ○ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Sopa de pasta ○ Abadejo al forn amb cous-cous ○ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Patata i espínacs ○ Salsitxes al forn amb enciam i tomàquet ○ Iogurt 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Crema de pastanaga ○ Pizza de pernil dolç i formatge ○ Fruita
	730 Kcal	801 Kcal	675 Kcal	683 Kcal	825 Kcal
sopar	Pasta Carn	Verdura Peix	Verdura Ou	Pasta Peix	Pasta Carn