



# Alimentació Escolar Saludable

**MENÚ BASAL**

**MARÇ 2022**

**CIBUS**

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	Mongeta tendra amb patates	Cigrons amb espinacs	Sopa de pasta	Arròs amb sofregit de verdures, tomàquet i formatge ratllat
	Mandonguilles de seitan guisades amb pastanaga i pèsols	Filet de maira a la planxa amb enciam tres colors	Contracuixa de pollastre arrebossada casolana amb amanida, api i poma	Truita de carbassó amb enciam, pastanaga i rave
	Fruita de temporada / Pa	Coca artesana / Pa	Fruita de temporada / Pa	Fruita de temporada / Pa
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
Coliflor i patates bullides	Llenties estofades	Crema de carbassa i moniato	Fideus a la marinera	Arròs milanesa
Pernilets brasejats amb all i julivert amb enciam tres colors	Salsitxes vegetals a la riojana (tomàquet i pebrot verd)	Llom al forn amb poma i pastanaga	Truita d'albergínia amb enciam, pastanaga i blat de moro	Filet de lluç a la planxa amb enciam i olives
Fruita de temporada / Pa	logurt natural / Pa	Fruita de temporada / Pa	Fruita de temporada / Pa	Fruita de temporada / Pa
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
Espaguetis amb bolonyesa vegetal	Mongetes blanques estofades amb sofregit	Sopa minestrone amb cigrons	Arròs al forn amb sofregit i faves	Trinxat de bledes i oli d'all
Falafels amb amanida de temporada	Truita de xampinyons amb enciam, taronja i panses	Vedella estofada amb patates i pastanaga	Croquetes d'espinacs amb enciam, poma i blat de moro	Llimanda amb salsa marinera amb pèsols
logurt natural / Pa	Fruita de temporada / Pa	Fruita de temporada / Pa	Fruita de temporada / Pa	Fruita de temporada / Pa
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
Llenties guisades amb verdures	Verdura de temporada amb patata	Tallarines amb tomàquet i formatge	Crema de bròquil	Patates estofades
Truita d'espinacs amb panses i enciam amb tomàquet i blat de moro	Paella mixta	Abadejo al forn amb juliana de carbassa i ceba	Contracuixa de pollastre a la planxa amb xips de moniato i daus de tomàquet amanit	Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam tres colors
Fruita de temporada / Pa	Fruita de temporada / Pa	Fruita de temporada / Pa	logurt natural / Pa	Fruita de temporada / Pa
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>LLEGENDA</b>
Galets al pesto	Bledes amb cigrons	Arròs amb tomàquet	Sopa vegetal	Fruita de temporada Pa blanc i integral
Peix de temporada (seitons) amb amanida	Daus de gall dindi marinats amb samfaina	Truita paisana (patata, ceba i pebrot) amb enciam, pastanaga i blat de moro	Pizza de verdures	Tots els plats estan amanits amb oli d'oliva verge extra
Fruita de temporada / Pa	Fruita de temporada / Pa	logurt natural / Pa	Fruita de temporada / Pa	