



# Sense PLV

## Març



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

<p><b>2</b></p> <p>Crema de verdures s/llet (espinacs, patata, ceba)</p> <p>Truita de tonyina amb tomàquet amanit</p> <p>Fruita i pa integral</p>	<p><b>3</b></p> <p>Arròs amb verdures (ceba, tomàquet, albergínia, pastanaga, mongetes verdes)</p> <p>Llom de porc a la planxa amb escarola</p> <p>Fruita i pa integral</p>	<p><b>4</b></p> <p>Macarrons integrals amb salsa de tomàquet, ceba i xampinyons</p> <p>Contra cuixa de pollastre al forn amb enciam i olives</p> <p>Fruita i pa integral</p>	<p><b>5</b></p> <p>Mongetes verdes i patata</p> <p>Hamburguesa mixta a la planxa amb enciam i pastanaga</p> <p>logurt de soja i pa integral</p>	<p><b>6</b></p> <p>Cigrons estofats (ceba, patata, tomàquet, llorer, pebrot i herbes provençals)</p> <p>Filet de maira arrebossat casolà amb enciam i olives</p> <p>Fruita i pa integral</p>
<p><b>9</b></p> <p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Lluç al forn amb all i julivert i enciam, llombarda i pastanaga</p> <p>Fruita i pa integral</p>	<p><b>10</b></p> <p>Llenties jardinera (ceba, tomàquet, pastanaga, patata, mongeta verda, pèsols i herbes provençals)</p> <p>Truita francesa amb tomàquet amanit</p> <p>Fruita i pa integral</p>	<p><b>11</b></p> <p>Llacets a la bolonyesa (tomàquet, ceba i picada de porc)</p> <p>Pernilet de pollastre al forn amb enciam i olives</p> <p>Fruita i pa integral</p>	<p><b>12</b></p> <p>Crema de carbassa s/llet (carbassa, patata, ceba)</p> <p>Mandonguilles de vedella amb verdures (tomàquet, ceba, mongetes verdes i pastanaga)</p> <p>logurt de soja i pa integral</p>	<p><b>13</b></p> <p>Patates estofades (ceba, tomàquet, llorer, pebrot i herbes provençals)</p> <p>Salmó al forn amb salsa verda (mongetes verdes, ceba, julivert, farina i brou peix)</p> <p>Fruita i pa integral</p>
<p><b>16</b></p> <p>Sopa d'estrelletes (brou pollastre, pasta, pollastre, porro, pastanaga, ceba i api)</p> <p>Estofat vedella amb verdures (tomàquet, ceba, mongetes v. i pastanaga)</p> <p>Fruita i pa integral</p>	<p><b>17</b></p> <p>Mongetes bl. estofades (ceba, patata, tomàquet, llorer, pebrot i herbes provençals)</p> <p>Lluç al forn amb salsa de tomàquet i ceba</p> <p>Fruita i pa integral</p>	<p><b>18</b></p> <p>Arròs a la cassola (ceba, tomàquet, albergínia, pastanaga, mongetes verdes, pollastre, porc)</p> <p>Pit de pollastre a la planxa amb escarola</p> <p>Fruita i pa integral</p>	<p><b>19</b></p> <p>Fideus a la marinera (brou peix, tomàquet, ceba i picada d'all i julivert)</p> <p>Truita de carbassó amb enciam i olives</p> <p>logurt de soja i pa integral</p>	<p><b>20</b></p> <p>Minestra verdures (mongetes v., patata, pèsols i pastanaga)</p> <p>Tires de calamar arrebossades casolanes amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita i pa integral</p>
<p><b>23</b></p> <p>Pèsols i patata amb rostes de pernil</p> <p>Dauets de gall dindi adobats amb enciam, llombarda i pastanaga</p> <p>Fruita i pa integral</p>	<p><b>24</b></p> <p>Crema de carbassó s/llet (carbassó, patata, ceba)</p> <p>Truita de patates amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita i pa integral</p>	<p><b>25</b></p> <p>Espaguetis amb tomàquet</p> <p>Salsitxes de porc a la planxa amb tomàquet amanit</p> <p>Fruita i pa integral</p>	<p><b>26</b></p> <p>Llenties estofades (arròs, ceba, tomàquet, pebrot, herbes provençals i llorer)</p> <p>Pollastre al forn amb xampinyons saltejats</p> <p>logurt de soja i pa integral</p>	<p><b>27</b></p> <p>Arròs amb tomàquet i ou dur picat</p> <p>Peix S/M arrebossat amb escarola</p> <p>Fruita i pa integral</p>
<p><b>30</b></p> <p>Espirals amb tonyina (tomàquet, ceba i tonyina)</p> <p>Truita de carbassó amb enciam i olives</p> <p>Fruita i pa integral</p>	<p><b>31</b></p> <p>Tricolor de verdures (mongetes verdes, patata, pèsols i pastanaga)</p> <p>Pollastre arrebossat amb tomàquet amanit</p> <p>Fruita i pa integral</p>			

Els nostres menús estan supervisats per un dietista - nutricionista col·legiat (Núm. CAT1031) i corresponen a les recomanacions de la Generalitat de Catalunya per a una alimentació saludable a l'etapa escolar. Els nostres menús estan elaborats amb oli d'oliva i amb aliments de proximitat. En el cas dels llegums, arròs i pasta, a més, són de producció ecològica certificats pel CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica). Les postres làcties són productes de granja elaborats en una cooperativa d'inscripció sociolaboral. Els al·lèrgens es troben indicats a les fitxes tècniques.

RSIPAC: 26.06772/CAT RGSEAA: 26.12608/B

