

MARÇ 2010

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	
Dia 1 Puré de patata, porro i col i flor Vedella a la planxa amb tomàquet a rodanxes Panses i nous	Dia 2 Sopa de peix amb arròs Sardines a la planxa amb all i julivert Fruita	Dia 3 Bajoques saltades amb pernil salat Rap a la planxa amb patates panaderes Macedònia natural	Dia 4 Tomàquets farcits de cous-cous Trita de de pèsols amb enciam i pastanaga ratllada Fruita	Dia 5 Amanida juliana amb tonyina al natural Pizza de verdures i mozzarella logurt
Dia 8 Espinacs gratinats amb formatge Cuixa de gall d'indi al forn amb puré de patata Maduixes	Dia 9 Puré lleuger de cirgons amb rostes de pa Filet de perca a la planxa amb pastanagues baby Fruita	Dia 10 Amanida de tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives negres Trita de xampinyons amb pa torrat Codonat	Dia 11 Tallarines Xineses saltats amb sèsam i pinyons Salmó a la planxa amb verdures a la papillote Fruita	Dia 12 Verdures gratinades amb formatge Llesques de pa amb tomàquet i pernil dolç logurt
Dia 15 Crema de carbassa amb rostes de pa Hamburguesa de pollastre i espinacs amb tomàquet al forn Petit suisse	Dia 16 Macarrons amb formatge Llom a la planxa amb albergínia a la planxa Fruita	Dia 17 Brou de pollastre amb pasta fina Lluç al forn amb palets de pastanaga i carbassó Fruita	Dia 18 Bròquil al vapor amb formatge fos Ous farcits de tonyina amb patates fregides Fruita	Dia 19 Amanida verda Sandvitx de pernil dolç i formatge amb tomàquets cherry Batut de iogurt i fruita
Dia 22 Espirals amb verdures Llenguado a la planxa amb daus de tomàquet i pastanaga logurt	Dia 23 Sopa de l'àvia Trita d'albergínia i ceba amb enciam i remolatxa Poma al forn	Dia 24 Espinacs a la catalana Pit de pollastre a la planxa i poma amb patata a daus Fruita	Dia 25 Patata, col i flor, porro i pastanaga Calamars a la romana amb espàrrecs a la planxa Fruita	Dia 26 Amanida de tomàquet i mozzarella fresca Espardenya de tonyina Fruita
Dia 29 Crema de xampinyons Bistec de vedella a la planxa amb saltat de verdures logurt	Dia 30 Arròs bullit amb pèsols Bunyols de bacallà amb tomàquet fregit Fruita	Dia 31 Patata, bleda i pastanaga Sípia a la planxa amb carxofa al caliu Fruita		

NOTA: Menús revisats per la dietista Cristina Ferré Saludes, membre de l'Associació Catalana de Dietistes-Nutricionistes (ACDN)