

MARÇ 2025	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<u>Setmana del 3 al 7</u>	SOPAR	SOPAR	SOPAR	SOPAR	SOPAR
MENÚ Diari	Llenties amb curry	Pastanagues rostides al forn amb romaní	Sopa de verdures amb fajol	Carbassa al forn	Quinoa amb albergínia rostida i salsa de iogurt
Primer · Segon · Postre	Truita d'espàrrecs i alls tendres	Peix blau al forn amb patata i samfaina de verdures.	Quiche de verdures i formatge de cabra	Fajitas de pollastre amb alvocat i pebrot escalivat	Hummus de cigrons i remolatxa amb torradetes de fajol
POSTRES	logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural
<u>Setmana del 10 al 14</u>	SOPAR	SOPAR	SOPAR	SOPAR	SOPAR
MENÚ Diari	Crema de bròquil i poma	Pèsols saltejats amb pernil i ous pochés	Sopa de tomàquet amb trossets de mozzarella i alfàbrega	Cigrons amb espinacs i ou dur	Crema de remolatxa i poma
Primer · Segon · Postre	Coca de verdures i ou dur	Salmó marinat amb cítrics i alvocat + bastonets de moniato al forn	Seitons al airfryer amb farina de cigrò	Truita de carbassó i porro + amanida de canonges, ricota, poma i fruits secs	Pizza amb base de coliflor + topping de formatge de cabra, tomàquet i rúcula
POSTRES	logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural
<u>Setmana del 17 al 21</u>	SOPAR	SOPAR	SOPAR	SOPAR	SOPAR
MENÚ Diari	Sopa de ceba gratinada amb formatge fresc i nous.	Varietat de verdures al wook	Purè de xirivía i poma	Estofat de bledes, ceba i moniato	Arròs amb carxofes, calamars i cúrcuma.
Primer · Segon · Postre	Broquetes de gambes i carbassó + arròs de coliflor	Rotllets de col farcits de pollastre i verdures	Filet de llenguado al forn amb patates i romaní.	Tartar de mango, formatge fresc i alvocat	Truita de bacallà amb alls tendres
POSTRES	logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural
<u>Setmana del 24 al 28</u>	SOPAR	SOPAR	SOPAR	SOPAR	SOPAR
MENÚ Diari	Fideus d'arròs amb col xinesa, bolets i llagostins.	Trinxat de la Cerdanya (col i patata aixafada)	Bròquil al vapor amb oli d'oliva i llavors	Fideus d'arròs saltejats amb gambes, carabassó i salsa de soja	Fajol bullit amb xampinyons, espinacs
Primer · Segon · Postre	Afegir un ou escalfat	Salmó al forn amb salsa de taronja i romaní	Truita d'espàrrecs i alls tendres	Estofat de lluç amb tomàquet	Truita d'espinacs i ceba tendra.
POSTRES	logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural
<u>Setmana del 31</u>	SOPAR				
MENÚ Diari	Quinoa amb albergínia rostida, bacallà esqueixat i salsa de iogurt.				
Primer · Segon · Postre	Verat al forn amb moniato i bledes saltades				
POSTRES	logurt natural				