

MARÇ 2016

MENU BASAL

## COL·LEGI MIRO



	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
	Llenties estofades amb verduretes Pizza de pernil i formatge amb amanida d'enciam i soja Fruita del Temps	Arròs amb tomàquet sofregit casolà Truita de tonyina amb Amanida d'enciam i olives Fruita del Temps	Sopa de galets Rodanxa de lluç amb salseta Iogurt de la Fageda	Macarrons amb tomàquet i tonyina Pollastre al forn amb patates panadera Fruita del temps
DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
Mongeta blanca estofada amb verduretes Botifarra de pagès amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Crema de pastanaga Escalopa de pollastre al forn amb amanida d'enciam i soja Fruita del temps	Arròs amb tomàquet sofregit casolà Filet de lluç al forn amb patata panadera Fruita del temps	Sopa de pistons Truita de patata amb amanida d'enciam i olives Iogurt La Fageda	Espirals a la carbonara Pollastre al forn amb xips Fruita del temps
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
Llenties estofades amb verduretes Filet de tilapia al forn amb patates panaderes Fruita del temps	Crema de carbassó Canelons gratinats Fruita del temps	Arròs cassolà Truita francesa amb amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Patates estofades Pollastre al forn amb amanida Iogurt de la Fageda	Espaguetis a la Napolitana Filet de lluç arrebossat amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita del Temps
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 31	
<b>FESTIU</b>	Crema de carbassa Estofat de carn magra Fruita del temps	Macarrons a la bolonyesa Filet de lluç arrebossat amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita del Temps	Patata estofada amb verduretes Truita francesa amb amanida d'enciam i olives Iogurt de la Fageda	

MARÇ 2016

MENU SENSE GLUTEN

# COL·LEGI MIRO



	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
	Llenties estofades Panini de tonyina amb amanida d'enciam i soja Fruita del Temps	Arròs amb tomàquet sofregit casolà Truita de tonyina amb Amanida d'enciam i olives Fruita del Temps	Sopa de fideus Rodanxa de lluç amb salseta Iogurt de la Fageda	Macarrons amb tomàquet i tonyina Pollastre al forn amb patates panaderes Fruita del temps
DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
Mongeta blanca estofada Botifarra de pagès amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Crema de pastanaga Escalopa de pollastre al forn amb amanida d'enciam i soja Fruita del temps	Arròs amb tomàquet sofregit casolà Filet de lluç al forn amb patata panadera Fruita del temps	Sopa de fideus Truita de patata amb amanida d'enciam i olives Iogurt La Fageda	Espirals a la carbonara Pollastre al forn amb xips Fruita del temps
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
Llenties estofades amb verduretes Filet de tilapia al forn amb patates panaderes Fruita del temps	Crema de carbassó Hamburguesa de pollastre amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Arròs cassolà Truita francesa amb amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Patates estofades Pollastre al forn amb amanida Iogurt de la Fageda	Espaguetis a la Napolitana Filet de lluç arrebossat amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita del Temps
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 31	
<b>FESTIU</b>	Crema de carbassa Estofat de carn magra Fruita del temps	Macarrons a la bolonyesa Filet de lluç arrebossat amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita del Temps	Patata estofada amb verduretes Truita francesa amb amanida d'enciam i olives Iogurt de la Fageda	

MARÇ 2016

MENU NO PORC

## COL·LEGI MIRO



	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOURS 3	DIVENDRES 4
	Llenties estofades Pizza de tonyina amb amanida d'enciam i soja Fruita del Temps	Arròs amb tomàquet sofregit casolà Truita de tonyina amb Amanida d'enciam i olives Fruita del Temps	Sopa de galets Rodanxa de lluç amb salseta Iogurt de la Fageda	Macarrons amb tomàquet i tonyina Pollastre al forn amb patates panaderes Fruita del temps
DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOURS 10	DIVENDRES 11
Mongeta blanca estofada Salsitxes de pollastre amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Crema de pastanaga Escalopa de pollastre al forn amb amanida d'enciam i soja Fruita del temps	Arròs amb tomàquet sofregit casolà Filet de lluç al forn amb patata panadera Fruita del temps	Sopa de pistons Truita de patata amb amanida d'enciam i olives Iogurt La Fageda	Espirals a la carbonara Pollastre al forn amb xips Fruita del temps
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOURS 17	DIVENDRES 18
Llenties estofades amb verduretes Filet de tilapia al forn amb patates panaderes Fruita del temps	Crema de carbassó Hamburguesa de pollastre amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Arròs cassolà Truita francesa amb amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Patates estofades Pollastre al forn amb amanida Iogurt de la Fageda	Espaguetis a la Napolitana Filet de lluç arrebossat amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita del Temps
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOURS 24	DIVENDRES 25
<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOURS 31	
<b>FESTIU</b>	Crema de carbassa Panga a la planxa amb amanida d'enciam i soja Fruita del temps	Macarrons a la napolitana Filet de lluç arrebossat amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita del Temps	Patata estofada amb verduretes Truita francesa amb amanida d'enciam i olives Iogurt de la Fageda	

MARÇ 2016

MENU NO CARN

# COL·LEGI MIRO



	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
	Llenties estofades Pizza de tonyina amb amanida d'enciam i soja Fruita del Temps	Arròs amb tomàquet sofregit casolà Truita de tonyina amb Amanida d'enciam i olives Fruita del Temps	Sopa de galets Rodanxa de lluç amb salseta Iogurt de la Fageda	Macarrons amb tomàquet i tonyina Tilàpia amb patates panadera Fruita del temps
DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
Mongeta blanca estofada Calamars a la romana amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Crema de pastanaga Panga a la planxa amb amanida d'enciam i soja Fruita del temps	Arròs amb tomàquet sofregit casolà Filet de lluç al forn amb patata panadera Fruita del temps	Sopa de pistons Truita de patata amb amanida d'enciam i olives Iogurt La Fageda	Espirals a la carbonara Bunyols de bacallà amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
Llenties estofades amb verduretes Filet de tilàpia al forn amb patates panaderes Fruita del temps	Crema de carbassó Lluç a la planxa amb amanida Fruita del temps	Arròs cassolà Truita francesa amb amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Patates estofades Panga a la planxa amb amanida d'enciam i olives Iogurt de la Fageda	Espaguetis a la Napolitana Filet de lluç arrebossat amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita del Temps
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 31	
<b>FESTIU</b>	Crema de carbassa Panga a la planxa amb amanida d'enciam i soja Fruita del temps	Macarrons a la napolitana Filet de lluç arrebossat amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita del Temps	Patata estofada amb verduretes Truita francesa amb amanida d'enciam i olives Iogurt de la Fageda	

MARÇ 2016

HIPOCALORIC NO PORC

# COL·LEGI GARBINYE



	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
	Llenties estofades amb verduretes Hamburguesa de pollastre amb amanida d'enciam i soja Fruita del Temps	Arròs blanc Gall dindi a la planxa amb amanida d'enciam i olives Fruita del Temps	Sopa de galets Filet de lluç a la planxa amb amanida Iogurt de la Fageda	Macarrons blancs Tilàpia al forn amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps
DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
Mongeta blanca estofada amb verduretes Salsitxes de pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Crema de verdures Panga al forn amb amanida d'enciam i soja Fruita del temps	Arròs blanc Filet de lluç al forn Fruita del temps	Sopa de pistons Gall dindi a la planxa amb amanida d'enciam i olives Iogurt La Fageda	Espirals blancs Pollastre al forn amb amanida Fruita del temps
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
Llenties estofades amb verduretes Filet de tilàpia al forn Fruita del temps	Crema de carbassó Hamburguesa de pollastre a la planxa amb amanida Fruita del temps	Arròs blanc Gall dindi a la planxa amb amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Patates estofades Pollastre al forn amb amanida Iogurt de la Fageda	Espaguetis blancs Filet de lluç a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita del Temps
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 31	
<b>FESTIU</b>	Crema de carbassa Filet de panga a la planxa amb amanida Fruita del temps	Macarrons blancs Filet de lluç a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita del Temps	Patata estofada amb verduretes Gall dindi a la planxa amb amanida d'enciam i olives Iogurt de la Fageda	