

Menú General, mes de març de 2023

Març, marçador, de nit fa fred i de dia calor

Festa del dia de les Illes Balears

		1	2	3
			SOPA DE BROU D'AU (ceba, pastanaga, tomàtiga, nap) (amb pasta integral)	PAELLA DE VERDURES (ceba, tomàtiga, pèsols, mongeta tendre, coliflor, xampinyons)
			TRUITA DE PATATA I CEBA	XISPITES DE LLUÇ CASOLANES
			ENSALADA VARIADA AMB TONYINA	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES
			IOGURT NATURAL ENSUCRAT	FRUITA DE TEMPORADA
			Suggeriment de sopar: Purè de verdures i verata a la planxa amb pebres saltats / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca variada de verdures / Fruita
6	7	8	9	10
CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES (all, ceba, pastanaga, tomàtiga, col)	ARRÒS DE PEIX (ceba, porro, pastanaga, tomàtiga, llorer, rap)	ENSALADA VARIADA AMB RABES DE CALAMAR	PURÉ DE CARABASSÍ	MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA (all, ceba, tomàtiga, alfabquera)
CROQUETES DE POLLASTRE	FILETE D'INDIOT A LA PLANXA AMB CEBA	AGUAT DE PILOTES DE CARN MIXTA	LLUÇ AL FORN AMB PICADA (all, julivert, llimona)	TRUITA A LA FRANCESA AMB FORMATGE
ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	PATATA AL VAPOR I PEBRES SALTATS	VERDURES (ceba, pastanaga, mongetes tendres, pèsols) I PATATA	PATATA PANADERA	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL ENSUCRAT	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Llom de bacallà amb ceba, pebres, tomàtiga i patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Purè de pastanaga i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Pastis de carabassí amb salsa de tomàtiga i patatat / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i pollastre amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Tortilles mexicanes de verdures i salmó / Fruita
13	14	15	16	17
SOPA DE BROU D'AU (ceba, pastanaga, tomàtiga, nap) (amb pasta integral)	FIDEUÀ MIXTA (ceblla, tomàtiga, pèsols, pebre vermell, pebre verd)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (all, ceba, pastanaga, espinacs)	ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀTIGA (all, ceba, pastanaga, tomàtiga)	PURÉ DE PASTANAGA I CIURONS AMB CROSTONS
FRIT DE MAGRE DE PORC	HOKI AMB ARREBOSSAT CASOLÀ	PIERA DE POLLASTRE AL FORN	TRUITA DE PATATA I CEBA	LIMANDA AL HORNO CON PICADA
VERDURES (ceba, all tierno, pebres) I PATATA	ENSALADA VARIADA AMB LLAVORS	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	PATATES AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL ENSUCRAT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita de patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb xampinyons al curri / Fruita	Suggeriment de sopar: Purè de verdures i lluç arrebossat amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Bullit de patata, mongetes tendres, pastanaga i pèsols / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i quesadillas variades / Fruita
20	21	22	23	24
CANELONS DE CARN GRATINATS	PURÉ DE XAMPINYONS	"ARRÒS BRUT" (tomàtiga, pèsols, mongeta tendre, xampinyons, pebre vermell)	PURÉ DE PASTANAGA I LLENTIES	CUINAT DE MONGETES AMB VERDURES (all, ceba, pastanaga, acelgas)
RABES DE CALAMAR	ESTOFAT D'INDIOT	ABADEJO PANAT CASOLÀ	CUIXETA DE POLLASTRE A LA JARDINERA	TRUITA A LA FRANCESA AMB FORMATGE
ENSALADA VARIADA AMB OLIVES	PATATA I VERDURES (ceba, pastanaga, tomàtiga, pèsols)	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	PATATES AL FORN	ENSALADA VARIADA AMB TONYINA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL ENSUCRAT	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb pebres i comi / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada amb arròs integral i raïos de verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita de carabassó / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i sardines amb pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Pizza casolana / Fruita
27	28	29	30	31
PURÉ DE CARABASSA I CIURONS	ARRÒS A LA MILANESA (all, ceba, tomàtiga, pebre vermell, bacon, formatge)	SOPA DE BROU D'AU (ceba, pastanaga, tomàtiga, nap) (amb pasta integral)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (all, ceba, pastanaga, espinacs)	MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA 4 FORMATGES
PIERA DE POLLASTRE AL FORN AMB PATATA I CEBA	PALOMETA AL FORN	TRUITA DE PATATA I CEBA	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	FILET DE GALL A L'ANDALUSSA
ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	MINESTRA DE VERDURES SALTADA	ENSALADA VARIADA AMB TONYINA	PURÉ DE PATATA	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES
IOGURT NATURAL ENSUCRAT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i filet d'indiot a la planxa amb xampinyons / Fruita	Suggeriment de sopar: Sípia amb patata bullida i ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures saltades / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i remanat d'ou amb torrades de pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i quiche casolà variat / Fruita

Si necessita informació dels al·lèrgens del menú, contacti amb cocinadosbenjamin@hotmail.com