

MARÇ 2012

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	1	DIVENDRES	2			
MARÇ		VALS DIARIS		DIA ILLES BALEARIS		FESTA			
118,40 €		6,50 €							
DILLUNS	5	DIMARTS	6	DIMECRES	7	DIJOUS	8	DIVENDRES	9
ARRÒS AMB TOMÀTIGA		SOPA DE PEIX		ESPAGUETIS A L'ALLET I OLÍ D'OLIVA		SOPA DE PICADILLO		PURÉ DE CARABASSA	
PITRERA DE POLLASTRE AMB PATATES		LLOM AL FORN AMB PATATA I PASTANAGA BOLLIDA		LLENGUADO A L'ADOBÀ AMB LLETUGA I OLIVES		FILET CAPOLAT AL FORN AMB VERDURES I PATATES		TRUITA DE CARABASSÍ I PATATA AMB TOMÀTIGA TREMPADA	
FRUITA		FRUITA		IOGURT		FRUITA		FRUITA	
		TRUITA DE PATATES		POLLASTRE A LA PLANXA		LLUÇ BULLIT AMB		LLETUGA I PASTANAGA	
		AMANIDA MIXTA		AMB ARRÒS I VERDURES SALTEJADES		PATATA BULLIDA I AMANIDA		PIZZA DE PERNÍ I VERDURES	
		FRUITA		FRUITA		FRUITA		FRUITA	
DILLUNS	12	DIMARTS	13	DIMECRES	14	DIJOUS	15	DIVENDRES	16
ARRÒS AMB PÈSSOLS		MACARRONS BOLOGNESA		SOPA COLADA DE VERDURES I PASTA		LLENTIES ESTOFADES AMB ESPINACS		PURÉ DE VERDURES	
LLUÇ ORLY AMB AMANIDA MIXTA		TRUITA DE TONYINA AMB LLETUGA I OLIVES		PILOTES CASSOLANES AMB VERDURES I PATATES		LLENGUADO A L'ADOBÀ AMB TOMÀTIGA TREMPADA		PITRERA DE POLLASTRE AL FORN AMB PATATES	
FRUITA		FRUITA		PETIT SUISSE		FRUITA		FRUITA	
OUS BULLITS AMB PATATA, PASTANAGA I MONGETES		PURÉ DE VERDURES		POLLASTRE A LA PLANXA		COUSCOUS SALTEJAT AMB		AMANIDA MIXTA	
FRUITA		LLENGUADO A LA PLANXA AMB ARRÒS SALTEJAT		AMB PISTO DE VERDURES		LLOM I VERDURES		LLUÇ ARREBOSSAT AMB PATATES	
		FRUITA		FRUITA		FRUITA		FRUITA	
DILLUNS	19	DIMARTS	20	DIMECRES	21	DIJOUS	22	DIVENDRES	23
ARRÒS AMB TOMÀTIGA		SOPA DE CARAGOLA		CIGRONS ESTOFATS AMB BLEDES		ESPAGUETIS SALTEJATS AMB ALL I OLÍ D'OLIVA		PURÉ DE CARABASSA	
CALAMARS NACIONALS A L'ANDALUSSA AMB AMANIDA MIXTA		FRIT MALLORQUÍ AMB PITRERA DE POLLASTRE		FILET CAPOLAT A LA PLANXA AMB PATATES I PEBRES		LLENGUADO A L'ADOBÀ AMB LLETUGA I OLIVES		PITRERA DE POLLASTRE AL FORN AMB PATATES, CEBA I TOMÀTIGA	
FRUITA		FRUITA		IOGURT		FRUITA		FRUITA	
BACALLÀ AL FORN AMB PATATES, VERDURES I SALSAS DE TOMÀTIGA		TRUITA DE PATATES		ARRÒS AMB VERDURES		VEDELLA SALTEJADA AMB		AMANIDA MIXTA	
FRUITA		AMANIDA VARIADA		LLUÇ ARREBOSSAT		COUCOUS I VERDURES		OUS FREGITS AMB PATATES	
		FRUITA		FRUITA		FRUITA		FRUITA	
DILLUNS	26	DIMARTS	27	DIMECRES	28	DIJOUS	29	DIVENDRES	30
SOPA DE PEIX		ENSALADA DE PASTA		LLENTIES ESTOFADES		MACARRONS AMB SAMFAINA		PURÉ DE VERDURES	
TRUITA ESPANYOLA AMB AMANIDA MIXTA		PEIX (TILAPIA) AMB SALSAS DE TOMÀTIGA		PILOTES CASSOLANES AMB PATATES I VERDURES		BUNYOLS DE BACALLÀ AMB LLETUGA, TOMÀTIGA I OLIVES		LLOM AL FORN AMB PATATES I MONGETES SALTEJADES	
FRUITA		FRUITA		IOGURT		FRUITA		FRUITA	
CUIXETES AL FORN		HAMBURGUESA D'AU		AMANIDA MIXTA		ARRÒS AMB VERDURES I		AMANIDA VARIADA	
PATATES I VERDURES		AMANIDA I PATATES		TRUITA DE PATATES		RAP SALTEJAT		QUICHE D'ESPINACS	
FRUITA		FRUITA		FRUITA		FRUITA		FRUITA	

LES FRUITES, VERDURES I HORTALISSES

Les fruites, vedures i hortalisses, són **aliments imprescindibles** per al manteniment de la salut gràcies a la seva aportació de fibra, vitamines i minerals. El seu consum ha d'esser diari, al voltant de 5 racions : 3 racions de fruita i 2 d'hortalisses i/o verdures i millor si són de temporada. Les fruites es poden prendre en el berenar abans d'anar a l'escola, en el de l'esplai i en el del capvespre i també con a postres en el dinar i sopar. arrebossades....
 En la pràctica, cada ració de fruites, verdures i hortalisses, equivalen a una porció comestible de 120-200 g.

EN OMBREJAT, LES PROPOSTES DE SOPARS ELABORADES PER LA NOSTRA DIETISTA-NUTRICIONISTA TOTS ELS MENUS AMB PA I AIGUA MINERAL, PODRIEN VARIAR PER CAUSES DE FORÇA MAJOR