



Decroly

MENÚ

Març

Alternatiu

(TARDOR-HIVERN)

La fruita d'aquest mes serà: poma, pera, plàtan, taronges i maduixes

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DEL 2 AL 5	- Arròs amb tomàquet - Truita a la francesa amb enciam i olives - Fruita	- Crema de carbassa i pastanaga - Hamburguesa vegetal a la jardinera - Fruita	- Cigrons amb verdures - Nugets al forn amb enciam i tomàquet - Iogurt natural	- Espagueti amb tomàquet - Salsitxes vegetals amb enciam i olives - Fruita	- Mongeta tendra amb patates - Tofu al forn amb enciam i blat de moro - Fruita
	Pa amb xocolata negra	Fruita	Fruita	Fruita	Pa amb formatge
DEL 9 AL 13	- Crema de carbassó - Amanida de lleties - Fruita	- Bledes amb patates - Hamburguesa vegetal amb tomàquet amanit i cogombre - Fruita	- Macarrons amb salsa de tomàquet - Tofu amb patates - Iogurt natural	- Amanida russa - Salsitxes vegetals al forn amb seques - Fruita	- Arròs tres delícies - Nugets al forn amb xampinyons - Fruita
	Fruita	Pa amb formatge	Fruita	Fruita	Pa amb xocolata negra
DEL 16 AL 20	- Minestra de verdures - Amanida de cigrons - Fruita	- Arròs amb tomàquet - Hamburguesa vegetal a la jardinera - Fruita	- Pèsols amb patates - Tofu amb enciam i pastanaga - Iogurt natural	- Crema de verdures - Truita de patates amb tomàquet amanit i olives - Fruita	- Sopa vegetal amb pasta de sopa - Nugets al forn amb carbassó fregit - Fruita
	Fruita	Pa amb xocolata negra	Fruita	Fruita	Pa amb formatge
DEL 23 AL 27	- Mongeta tendra amb patates - Salsitxes vegetals al forn amb enciam i blat de moro - Fruita	- Sopa vegetal amb arròs - Hamburguesa vegetal amb tomàquet amanit i olives - Fruita	- Espagueti amb salsa de tomàquet - Truita de formatge amb enciam i cogombre - Iogurt natural	- Crema de carbassa i pastanaga - Nugets al forn amb patates fregides - Fruita	- Cigrons estofats - Tofu al forn amb verdures - Fruita
	Pa amb xocolata negra	Fruita	Fruita	Fruita	Pa amb formatge
DEL 30 AL 31	- Arròs tres delícies - Truita de carbassó amb tomàquet amanit - Fruita	- Bròquil amb patates - Tofu a la jardinera - Fruita	-----	-----	-----
	Pa amb xocolata negra	Fruita			

Aquests menús s'elaboren amb els ingredients específics per cada cas d'intoleràncies i al·lèrgies alimentàries.



■ DINAR ■ BERENAR

KMo: fruita, verdura, pollastre i iogurt / **INTEGRAL:** pa