



Alimentació Escolar Saludable

DIETA BASAL

MARÇ 2020

CIBUS

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pebrot i llober) Croquetes d'au amb enciam, cogombre i olives ¹ Fruita de temporada/ ² Pa	3 Mongeta verda bullida amb patata Cap de llom amb verdures (ceba, pastanaga i carbassó) ¹ Fruita de temporada/ ² Pa	4 Arròs caldós amb verdures (pèsols, pebrot i ceba) Lluç al forn amb enciam tres colors ¹ Fruita de temporada/ ² Pa	5 Sopa de peix amb pasta Pollastre a la planxa amb enciam, blat de moro i soja loqurt natural/ ² Pa	6 Cigrons amb bledes Truita de tonyina amb enciam, pastanaga i blat de moro ¹ Fruita de temporada/ ² Pa
9 Sopa de brou amb verdures "Taco ranchero" de pollastre amb patates fregides ¹ Fruita de temporada/ ² Pa	10 Espaguetis a la marinera amb musclos i gambes Remenat de carbassó amb enciam, pastanaga i soja loqurt natural/ ² Pa	11 Mongetes blanques amb sofregit Estofat de gall dindi al forn amb pastanaga i bolets ¹ Fruita de temporada/ ² Pa	12 Arròs a la cubana amb ou dur Botifarra de porc a la planxa amb enciam, cogombre i olives ¹ Fruita de temporada/ ² Pa	13 Coliflor amb patates bullides Seitons arrebossats amb enciam, api i blat de moro ¹ Fruita de temporada/ ² Pa
16 Paella de garrofó i carxofes Mandonguilles de vedella a la jardinera (patates i pastanaga) ¹ Fruita de temporada/ ² Pa	17 Mongeta tendra amb patates Pollastre arrebossat amb enciam, cogombre i olives ¹ Fruita de temporada/ ² Pa	18 Llenties estofades de l'avia (tomàquet, xoriço i pebrot) Lluç al forn amb enciam, blat de moro i col lombarda ¹ Fruita de temporada/ ² Pa	19 Brou casolà vegetal amb fideus Gall dindi en salsa de mòdena amb arròs saltat i enciam tres colors *Natilles/ ²Pa	20 Macarrons amb formatge Truita d'espínacs amb enciam, tomàquet i olives ¹ Fruita de temporada/ ² Pa
23 Crema de porro amb crostonets de pa Hamburguesa vegetal amb xips de verdura amb enciam, pastanaga i soja Arròs amb llet/ ² Pa	24 Fideus a la cassola Maires enfarinades amb enciam, api i blat de moro ¹ Fruita de temporada/ ² Pa	25 Verdura tricolor bullida (patata, pastanaga i mongeta tendra) Salsitxes de porc amb samfaina ¹ Fruita de temporada/ ² Pa	26 Cigrons saltats amb verdures (pebrot, pastanaga i ceba) Truita de patates amb enciam, tomàquet i formatge ¹ Fruita de temporada/ ² Pa	27 Arròs blanc amb tomàquet Pizza de tonyina amb enciam, blat de moro i col lombarda ¹ Fruita de temporada/ ² Pa
30 Espirals amb verdures Estofat de porc amb enciam tres colors ¹ Fruita de temporada/ ² Pa	31 Bledes amb patata Escalopa de pollastre amb enciam, blat de moro i soja ¹ Fruita de temporada/ ² Pa	LLEGENDA ¹ FRUITA I VERDURA DE TEMPORADA ² PA BLANC I PA INTEGRAL		



ALIMENT CONVIDAT DEL MES:
arròs