



DIETA BASAL

MARÇ 2020

CATSCHOOL

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

