

Març 2023

CAL00001: NO LACTIS (LACTOSA, PLV)

INFANTIL / DINAR / COMIDA

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 SOPA DE BROU AMB PASTA LLOM ARREBOSSAT • AMB AMANIDA <u>IOGURT NATURAL DE SOJA</u> PA	2 LLENTIES AMB VERDURES <u>TRUITA FRANCESA</u> • AMB ENCIAM I MANDARINA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	3 PATATES ESTOFADES AMB VERDURES POLLASTRE ROSTIT • AMB CEBA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA
6 ESPIRALS A LA BOLONYESA <u>CALAMARS ENFARINATS CASOLANS AL·LÈRGIES</u> • AMB AMANIDA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	7 MONGETES SEQUES ESTOFADES BOTIFARRA AL FORN • AMB AMANIDA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	8 SOPA DE BROU AMB PASTA TRUITA DE PATATA • AMB PA AMB TOMÀQUET FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	9 MINESTRA DE VERDURES POLLASTRE AL FORN • AMB AMANIDA <u>IOGURT NATURAL DE SOJA</u> PA	10 ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET LLUÇ AL FORN • AMB PATATA PANADERA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA
13 LLENTIES AMB VERDURES TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA • AMB AMANIDA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	14 SOPA DE BROU AMB PASTA HAMBURGUESA DE VEDELLA • AMB ENCIAM I MANDARINA <u>IOGURT NATURAL DE SOJA</u> PA	15 BLEDES AMB PATATA I PASTANAGA POLLASTRE ARREBOSSAT • AMB AMANIDA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	16 <u>MACARRONS AMB TOMÀQUET</u> BACALLÀ AL FORN • AMB CEBA I TOMÀQUET FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	17 ARRÒS A LA CASSOLA AMB COSTELLÓ I POLLASTRE <u>PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA</u> • AMB AMANIDA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA
20 SOPA DE GALETS TRUITA DE PATATA I CEBA • AMB ENCIAM I POMA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	21 CIGRONS AMB COL I CARBASSA <u>LLOM ENFARINAT AL·LÈRGIES</u> • AMB AMANIDA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	22 LLACETS A LA NAPOLITANA MANDONGUILLES DE GALL DINDI AMB HORTALISSES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	23 ARRÒS A LA CASSOLA LLUÇ AL FORN • AMB MONIATO AL FORN <u>IOGURT NATURAL DE SOJA</u> PA	24 MONGETA TENDRA I PATATA POLLASTRE AL FORN • AMB AMANIDA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA
27 ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA GALLINETA A LA ROMANA • AMB AMANIDA <u>IOGURT NATURAL DE SOJA</u> PA	28 ESPAGUETIS AMB SALSA DE CARBASSÓ LLOM ADOBAT • AMB AMANIDA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	29 LLENTIES AMB VERDURES TRUITA FRANCESA • AMB AMANIDA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	30 ESPINACS AMB PATATA POLLASTRE AL FORN • AMB VERDURES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	31 SOPA DE BROU AMB PASTA <u>PIZZA CASOLANA DE VERDURES AL·LÈRGIES</u> <u>POSTRES AL·LÈRGIES</u> PA

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 <u>SOPA D'AU AMB PASTA AL·LÈRGIES</u> <u>LLOM ENFARINAT AL·LÈRGIES</u> • AMB AMANIDA IOGURT NATURAL ARTESÀ PA	2 LLENTIES AMB VERDURES <u>GALL DINDI A LA PLANXA</u> • AMB ENCIAM I MANDARINA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	3 PATATES ESTOFADES AMB VERDURES POLLASTRE ROSTIT • AMB CEBA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA
6 <u>MACARRONES A LA BOLONESA ALERGIAS</u> <u>CALAMARS ENFARINATS CASOLANS AL·LÈRGIES</u> • AMB AMANIDA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	7 MONGETES SEQUES ESTOFADES BOTIFARRA AL FORN • AMB AMANIDA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	8 <u>SOPA D'AU AMB PASTA AL·LÈRGIES</u> <u>GALL DINDI A LA PLANXA</u> • AMB PA AMB TOMÀQUET FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	9 MINESTRA DE VERDURES POLLASTRE AL FORN • AMB AMANIDA IOGURT NATURAL ARTESÀ PA	10 ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET LLUÇ AL FORN • AMB PATATA PANADERA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA
13 LLENTIES AMB VERDURES <u>GALL DINDI A LA PLANXA</u> • AMB AMANIDA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	14 <u>SOPA D'AU AMB PASTA AL·LÈRGIES</u> HAMBURGUESA DE VEDELLA • AMB ENCIAM I MANDARINA IOGURT NATURAL ARTESÀ PA	15 BLEDES AMB PATATA I PASTANAGA <u>POLLASTRE ARREBOSSAT AL·LÈRGIES</u> • AMB AMANIDA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	16 <u>MACARRONS GRATINATS AL·LÈRGIES</u> BACALLÀ AL FORN • AMB CEBA I TOMÀQUET FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	17 ARRÒS A LA CASSOLA AMB COSTELLÓ I POLLASTRE <u>PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA</u> • AMB AMANIDA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA
20 <u>SOPA D'AU AMB PASTA AL·LÈRGIES</u> <u>PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA</u> • AMB ENCIAM I POMA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	21 CIGRONS AMB COL I CARBASSA <u>LLOM ENFARINAT AL·LÈRGIES</u> • AMB AMANIDA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	22 <u>MACARRONS AMB TOMÀQUET I ALFABREGA AL·LÈRGIES</u> MANDONGUILLES DE GALL DINDI AMB HORTALISSES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	23 ARRÒS A LA CASSOLA LLUÇ AL FORN • AMB MONIATO AL FORN IOGURT NATURAL ARTESÀ PA	24 MONGETA TENDRA I PATATA POLLASTRE AL FORN • AMB AMANIDA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA
27 ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA <u>FILET DE GALLINETA ENFARINADA AL·LÈRGIES</u> • AMB AMANIDA IOGURT NATURAL ARTESÀ PA	28 <u>ESPAGUETIS AMB SALSÀ DE CARBASSÓ AL·LÈRGIES</u> LLOM ADOBAT • AMB AMANIDA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	29 LLENTIES AMB VERDURES <u>GALL DINDI A LA PLANXA</u> • AMB AMANIDA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	30 ESPINACS AMB PATATA POLLASTRE AL FORN • AMB VERDURES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	31 <u>SOPA D'AU AMB PASTA AL·LÈRGIES</u> PIZZA PROSCIUTTO <u>POSTRES AL·LÈRGIES</u> PA

Març 2023

CAL00004: NO MARISC, PEIX

INFANTIL / DINAR / COMIDA

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 SOPA DE BROU AMB PASTA LLOM ARREBOSSAT • AMB AMANIDA IOGURT NATURAL ARTESÀ PA	2 LLENTIES AMB VERDURES TRUITA DE FORMATGE • AMB ENCIAM I MANDARINA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	3 PATATES ESTOFADES AMB VERDURES POLLASTRE ROSTIT • AMB CEBA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA
6 ESPIRALS A LA BOLONYESA POLLASTRE ARREBOSSAT AL·LÈRGIES • AMB AMANIDA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	7 MONGETES SEQUES ESTOFADES BOTIFARRA AL FORN • AMB AMANIDA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	8 SOPA DE BROU AMB PASTA TRUITA DE PATATA • AMB PA AMB TOMÀQUET FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	9 MINESTRA DE VERDURES POLLASTRE AL FORN • AMB AMANIDA IOGURT NATURAL ARTESÀ PA	10 ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET LLOM A LA PLANXA • AMB PATATA PANADERA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA
13 LLENTIES AMB VERDURES TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA • AMB AMANIDA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	14 SOPA DE BROU AMB PASTA HAMBURGUESA DE VEDELLA • AMB ENCIAM I MANDARINA IOGURT NATURAL ARTESÀ PA	15 BLEDES AMB PATATA I PASTANAGA POLLASTRE ARREBOSSAT • AMB AMANIDA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	16 MACARRONS GRATINATS LLOM A LA PLANXA • AMB CEBA I TOMÀQUET FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	17 ARRÒS A LA CASSOLA AMB COSTELLÓ I POLLASTRE TASTETS DE BRÒQUIL I FORMATGE • AMB AMANIDA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA
20 SOPA DE GALETS TRUITA DE PATATA I CEBA • AMB ENCIAM I POMA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	21 CIGRONS AMB COL I CARBASSA LLOM ENFARINAT AL·LÈRGIES • AMB AMANIDA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	22 LLACETS A LA NAPOLITANA MANDONGUILLES DE GALL DINDI AMB HORTALISSES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	23 ARRÒS A LA CASSOLA GALL DINDI A LA PLANXA • AMB MONIATO AL FORN IOGURT NATURAL ARTESÀ PA	24 MONGETA TENDRA I PATATA POLLASTRE AL FORN • AMB AMANIDA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA
27 ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA POLLASTRE ARREBOSSAT AL·LÈRGIES • AMB AMANIDA IOGURT NATURAL ARTESÀ PA	28 ESPAGUETIS AMB SALSA DE CARBASSÓ LLOM ADOBAT • AMB AMANIDA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	29 LLENTIES AMB VERDURES TRUITA FRANCESA • AMB AMANIDA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	30 ESPINACS AMB PATATA POLLASTRE AL FORN • AMB VERDURES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	31 SOPA DE BROU AMB PASTA PIZZA PROSCIUTTO POSTRES AL·LÈRGIES PA

Març 2023

CAL00028: NO FRUITS SECS, OU

INFANTIL / DINAR / COMIDA

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 SOPA D'AU AMB PASTA AL·LÈRGIES LLOM ENFARINAT AL·LÈRGIES • AMB AMANIDA IOGURT NATURAL ARTESÀ PA	2 LLENTIES AMB VERDURES GALL DINDI A LA PLANXA • AMB ENCIAM I MANDARINA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	3 PATATES ESTOFADES AMB VERDURES POLLASTRE ROSTIT • AMB CEBA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA
6 MACARRONS A LA BOLOÑESA ALERGIAS CALAMARS ENFARINATS CASOLANS AL·LÈRGIES • AMB AMANIDA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	7 MONGETES SEQUES ESTOFADES BOTIFARRA AL FORN • AMB AMANIDA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	8 SOPA D'AU AMB PASTA AL·LÈRGIES GALL DINDI A LA PLANXA • AMB PA AMB TOMÀQUET FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	9 MINESTRA DE VERDURES POLLASTRE AL FORN • AMB AMANIDA IOGURT NATURAL ARTESÀ PA	10 ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET LLUÇ AL FORN • AMB PATATA PANADERA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA
13 LLENTIES AMB VERDURES GALL DINDI A LA PLANXA • AMB AMANIDA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	14 SOPA D'AU AMB PASTA AL·LÈRGIES HAMBURGUESA DE VEDELLA • AMB ENCIAM I MANDARINA IOGURT NATURAL ARTESÀ PA	15 BLEDES AMB PATATA I PASTANAGA POLLASTRE ARREBOSSAT AL·LÈRGIES • AMB AMANIDA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	16 MACARRONS GRATINATS AL·LÈRGIES BACALLÀ AL FORN • AMB CEBA I TOMÀQUET FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	17 ARRÒS A LA CASSOLA AMB COSTELLÓ I POLLASTRE PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA • AMB AMANIDA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA
20 SOPA D'AU AMB PASTA AL·LÈRGIES PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA • AMB ENCIAM I POMA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	21 CIGRONS AMB COL I CARBASSA LLOM ENFARINAT AL·LÈRGIES • AMB AMANIDA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	22 MACARRONS AMB TOMÀQUET I ALFABREGA AL·LÈRGIES MANDONGUILLES DE GALL DINDI AMB HORTALISSES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	23 ARRÒS A LA CASSOLA LLUÇ AL FORN • AMB MONIATO AL FORN IOGURT NATURAL ARTESÀ PA	24 MONGETA TENDRA I PATATA POLLASTRE AL FORN • AMB AMANIDA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA
27 ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA FILET DE GALLINETA ENFARINADA AL·LÈRGIES • AMB AMANIDA IOGURT NATURAL ARTESÀ PA	28 ESPAGUETIS AMB SALSA DE CARBASSÓ AL·LÈRGIES LLOM ADOBAT • AMB AMANIDA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	29 LLENTIES AMB VERDURES GALL DINDI A LA PLANXA • AMB AMANIDA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	30 ESPINACS AMB PATATA POLLASTRE AL FORN • AMB VERDURES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	31 SOPA D'AU AMB PASTA AL·LÈRGIES PIZZA PROSCIUTTO POSTRES AL·LÈRGIES PA

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 SOPA D'AU AMB PASTA AL·LÈRGIES LLOM ENFARINAT AL·LÈRGIES • AMB AMANIDA IOGURT NATURAL ARTESÀ PA	2 LLENTIES AMB VERDURES GALL DINDI A LA PLANXA • AMB ENCIAM I MANDARINA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	3 PATATES ESTOFADES AMB VERDURES POLLASTRE ROSTIT • AMB CEBA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA
6 MACARRONES A LA BOLONESA AL·LÈRGIES POLLASTRE ARREBOSSAT AL·LÈRGIES • AMB AMANIDA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	7 MONGETES SEQUES ESTOFADES BOTIFARRA AL FORN • AMB AMANIDA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	8 SOPA D'AU AMB PASTA AL·LÈRGIES GALL DINDI A LA PLANXA • AMB PA AMB TOMÀQUET FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	9 MINESTRA DE VERDURES POLLASTRE AL FORN • AMB AMANIDA IOGURT NATURAL ARTESÀ PA	10 ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET LLOM A LA PLANXA • AMB PATATA PANADERA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA
13 LLENTIES AMB VERDURES GALL DINDI A LA PLANXA • AMB AMANIDA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	14 SOPA D'AU AMB PASTA AL·LÈRGIES HAMBURGUESA DE VEDELLA • AMB ENCIAM I MANDARINA IOGURT NATURAL ARTESÀ PA	15 BLEDES AMB PATATA I PASTANAGA POLLASTRE ARREBOSSAT AL·LÈRGIES • AMB AMANIDA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	16 MACARRONS GRATINATS AL·LÈRGIES LLOM A LA PLANXA • AMB CEBA I TOMÀQUET FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	17 ARRÒS A LA CASSOLA AMB COSTELLÓ I POLLASTRE PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA • AMB AMANIDA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA
20 SOPA D'AU AMB PASTA AL·LÈRGIES PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA • AMB ENCIAM I POMA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	21 CIGRONS AMB COL I CARBASSA LLOM ENFARINAT AL·LÈRGIES • AMB AMANIDA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	22 MACARRONS AMB TOMÀQUET I ALFABREGA AL·LÈRGIES MANDONGUILLES DE GALL DINDI AMB HORTALISSES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	23 ARRÒS A LA CASSOLA GALL DINDI A LA PLANXA • AMB MONIATO AL FORN IOGURT NATURAL ARTESÀ PA	24 MONGETA TENDRA I PATATA POLLASTRE AL FORN • AMB AMANIDA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA
27 ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA POLLASTRE ARREBOSSAT AL·LÈRGIES • AMB AMANIDA IOGURT NATURAL ARTESÀ PA	28 ESPAGUETIS AMB SALSAS DE CARBASSÓ AL·LÈRGIES LLOM ADOBAT • AMB AMANIDA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	29 LLENTIES AMB VERDURES GALL DINDI A LA PLANXA • AMB AMANIDA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	30 ESPINACS AMB PATATA POLLASTRE AL FORN • AMB VERDURES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	31 SOPA D'AU AMB PASTA AL·LÈRGIES PIZZA PROSCIUTTO POSTRES AL·LÈRGIES PA

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 SOPA D'AU AMB PASTA AL·LÈRGIES LLOM ENFARINAT AL·LÈRGIES • AMB AMANIDA IOGURT NATURAL ARTESÀ PA SENSE GLUTEN	2 CIGRONS AMB HORTALISSES TRUITA DE FORMATGE • AMB ENCIAM I MANDARINA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA SENSE GLUTEN	3 PATATES ESTOFADES AMB VERDURES POLLASTRE ROSTIT • AMB CEBA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA SENSE GLUTEN
6 MACARRONES A LA BOLOÑESA ALERGIAS CALAMARS ENFARINATS CASOLANS AL·LÈRGIES • AMB AMANIDA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA SENSE GLUTEN	7 MONGETES SEQUES ESTOFADES BOTIFARRA AL FORN • AMB AMANIDA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA SENSE GLUTEN	8 SOPA D'AU AMB PASTA AL·LÈRGIES TRUITA DE PATATA • PA AMB TOMÀQUET SENSE GLUTEN FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA SENSE GLUTEN	9 MINESTRA DE VERDURES POLLASTRE AL FORN • AMB AMANIDA IOGURT NATURAL ARTESÀ PA SENSE GLUTEN	10 ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET LLUÇ AL FORN • AMB PATATA PANADERA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA SENSE GLUTEN
13 CIGRONS AMB HORTALISSES TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA • AMB AMANIDA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA SENSE GLUTEN	14 SOPA D'AU AMB PASTA AL·LÈRGIES HAMBURGUESA DE VEDELLA • AMB ENCIAM I MANDARINA IOGURT NATURAL ARTESÀ PA SENSE GLUTEN	15 BLEDES AMB PATATA I PASTANAGA POLLASTRE ARREBOSSAT AL·LÈRGIES • AMB AMANIDA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA SENSE GLUTEN	16 MACARRONS GRATINATS AL·LÈRGIES BACALLÀ AL FORN • AMB CEBA I TOMÀQUET FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA SENSE GLUTEN	17 ARRÒS A LA CASSOLA AMB COSTELLÓ I POLLASTRE PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA • AMB AMANIDA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA SENSE GLUTEN
20 SOPA D'AU AMB PASTA AL·LÈRGIES TRUITA DE PATATA I CEBA • AMB ENCIAM I POMA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA SENSE GLUTEN	21 CIGRONS AMB COL I CARBASSA LLOM ENFARINAT AL·LÈRGIES • AMB AMANIDA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA SENSE GLUTEN	22 MACARRONS AMB TOMÀQUET I ALFABREGA AL·LÈRGIES MANDONGUILLES DE GALL DINDI AMB HORTALISSES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA SENSE GLUTEN	23 ARRÒS A LA CASSOLA LLUÇ AL FORN • AMB MONIATO AL FORN IOGURT NATURAL ARTESÀ PA SENSE GLUTEN	24 MONGETA TENDRA I PATATA POLLASTRE AL FORN • AMB AMANIDA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA SENSE GLUTEN
27 ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA FILET DE GALLINETA ENFARINADA AL·LÈRGIES • AMB AMANIDA IOGURT NATURAL ARTESÀ PA SENSE GLUTEN	28 ESPAGUETIS AMB SALSA DE CARBASSÓ AL·LÈRGIES LLOM ADOBAT • AMB AMANIDA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA SENSE GLUTEN	29 CIGRONS AMB HORTALISSES TRUITA FRANCESA • AMB AMANIDA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA SENSE GLUTEN	30 ESPINACS AMB PATATA POLLASTRE AL FORN • AMB VERDURES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA SENSE GLUTEN	31 SOPA D'AU AMB PASTA AL·LÈRGIES PIZZA CASOLANA DE PERNIL I FORMATGE AL·LÈRGIES POSTRES AL·LÈRGIES PA SENSE GLUTEN

Març 2023

CMCAR00001: NO CARN

INFANTIL / DINAR / COMIDA

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 SOPA DE VERDURES AMB PASTA CALAMARS A LA ROMANA • AMB AMANIDA IOGURT NATURAL ARTESÀ PA	2 LLENTIES AMB VERDURES TRUITA DE FORMATGE • AMB ENCIAM I MANDARINA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	3 PATATES ESTOFADES AMB VERDURES HAMBURGUESA DE COL-LIFLOR I FORMATGE • AMB CEBÀ FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA
6 ESPIRALS A LA BOLONYESA VEGETAL CALAMARS A LA ROMANA • AMB AMANIDA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	7 MONGETES SEQUES ESTOFADES TASTETS DE BRÒQUIL I FORMATGE • AMB AMANIDA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	8 SOPA DE VERDURES AMB PASTA TRUITA DE PATATA • AMB PA AMB TOMÀQUET FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	9 MINESTRA DE VERDURES GALLINETA A LA PLANXA • AMB AMANIDA IOGURT NATURAL ARTESÀ PA	10 ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET LLUÇ AL FORN • AMB PATATA PANADERA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA
13 LLENTIES AMB VERDURES TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA • AMB AMANIDA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	14 ESCUDELLA VEGETAL (PASTA I CIGRONS) HAMBURGUESA DE COL-LIFLOR I FORMATGE • AMB ENCIAM I MANDARINA IOGURT NATURAL ARTESÀ PA	15 BLEDES AMB PATATA I PASTANAGA CALAMARS A LA ROMANA • AMB AMANIDA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	16 MACARRONS GRATINATS BACALLÀ AL FORN • AMB CEBÀ I TOMÀQUET FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	17 PAELLA DE VERDURES TASTETS DE BRÒQUIL I FORMATGE • AMB AMANIDA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA
20 SOPA DE VERDURES AMB PASTA TRUITA DE PATATA I CEBÀ • AMB ENCIAM I POMA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	21 CIGRONS AMB COL I CARBASSA CALAMARS A LA ROMANA • AMB AMANIDA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	22 LLACETS A LA NAPOLITANA HAMBURGUESA VEGETAL • AMB AMANIDA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	23 ARRÒS AMB VERDURES LLUÇ AL FORN • AMB MONIATO AL FORN IOGURT NATURAL ARTESÀ PA	24 MONGETA TENDRA I PATATA TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA • AMB AMANIDA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA
27 ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBÀ GALLINETA A LA ROMANA • AMB AMANIDA IOGURT NATURAL ARTESÀ PA	28 ESPAGUETIS AMB SALSÀ DE CARBASSÓ HAMBURGUESA DE SALMÓ • AMB AMANIDA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	29 LLENTIES AMB VERDURES TRUITA FRANCESA • AMB AMANIDA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	30 ESPINACS AMB PATATA LLUÇ AL FORN • AMB VERDURES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	31 SOPA DE VERDURES AMB PASTA PIZZA CASOLANA DE VERDURES AL·LÈRGIES MONA DE PÀSQUA PA

Març 2023

CMCER0001: NO PORC

INFANTIL / DINAR / COMIDA

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 SOPA DE BROU AMB PASTA <u>CALAMARS A LA ROMANA</u> • AMB AMANIDA IOGURT NATURAL ARTESÀ PA	2 LLENTIES AMB VERDURES TRUITA DE FORMATGE • AMB ENCIAM I MANDARINA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	3 PATATES ESTOFADES AMB VERDURES POLLASTRE ROSTIT • AMB CEBÀ FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA
6 ESPIRALS A LA BOLONYESA CALAMARS A LA ROMANA • AMB AMANIDA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	7 MONGETES SEQUES ESTOFADES <u>TASTETS DE BRÒQUIL I FORMATGE</u> • AMB AMANIDA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	8 SOPA DE BROU AMB PASTA TRUITA DE PATATA • AMB PA AMB TOMÀQUET FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	9 MINESTRA DE VERDURES POLLASTRE AL FORN • AMB AMANIDA IOGURT NATURAL ARTESÀ PA	10 ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET LLUÇ AL FORN • AMB PATATA PANADERA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA
13 LLENTIES AMB VERDURES TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA • AMB AMANIDA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	14 SOPA DE BROU AMB PASTA HAMBURGUESA DE VEDELLA • AMB ENCIAM I MANDARINA IOGURT NATURAL ARTESÀ PA	15 BLEDES AMB PATATA I PASTANAGA POLLASTRE ARREBOSSAT • AMB AMANIDA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	16 MACARRONS GRATINATS BACALLÀ AL FORN • AMB CEBÀ I TOMÀQUET FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	17 <u>PAELLA DE VERDURES</u> TASTETS DE BRÒQUIL I FORMATGE • AMB AMANIDA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA
20 SOPA DE GALETS TRUITA DE PATATA I CEBÀ • AMB ENCIAM I POMA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	21 CIGRONS AMB COL I CARBASSA <u>CALAMARS A LA ROMANA</u> • AMB AMANIDA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	22 LLACETS A LA NAPOLITANA MANDONGUILLES DE GALL DINDI AMB HORTALISSES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	23 <u>ARRÒS AMB VERDURES</u> LLUÇ AL FORN • AMB MONIATO AL FORN IOGURT NATURAL ARTESÀ PA	24 MONGETA TENDRA I PATATA POLLASTRE AL FORN • AMB AMANIDA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA
27 ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBÀ GALLINETA A LA ROMANA • AMB AMANIDA IOGURT NATURAL ARTESÀ PA	28 ESPAGUETIS AMB SALSA DE CARBASSÓ <u>HAMBURGUESA DE SALMÓ</u> • AMB AMANIDA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	29 LLENTIES AMB VERDURES TRUITA FRANCESA • AMB AMANIDA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	30 ESPINACS AMB PATATA POLLASTRE AL FORN • AMB VERDURES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	31 SOPA DE BROU AMB PASTA <u>PIZZA CASOLANA DE VERDURES AL·LÈRGIES</u> MONA DE PÀSQUA PA

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 SOPA DE VERDURES AMB PASTA TOFU ARREBOSSAT • AMB AMANIDA IOGURT NATURAL ARTESÀ PA	2 LLENTIES AMB VERDURES TRUITA DE FORMATGE • AMB ENCIAM I MANDARINA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	3 PATATES ESTOFADES AMB VERDURES HAMBURGUESA DE COL-LIFLOR I FORMATGE • AMB CEBA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA
6 VARIETAT D'ENCIAMS, PASTANAGA, TOMÀQUET, OLIVES I BLAT DE MORO MACARRONS BOLONYESA VEGETAL AL·LÈRGIES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	7 MONGETES SEQUES ESTOFADES TASTETS DE BRÒQUIL I FORMATGE • AMB AMANIDA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	8 SOPA DE VERDURES AMB PASTA TRUITA DE PATATA • AMB PA AMB TOMÀQUET FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	9 MINESTRA DE VERDURES CIGRONS AMB Salsa DE TOMÀQUET • AMB AMANIDA IOGURT NATURAL ARTESÀ PA	10 ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET TOFU A LA PLANXA • AMB PATATA PANADERA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA
13 LLENTIES AMB VERDURES TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA • AMB AMANIDA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	14 ESCUDELLA VEGETAL (PASTA I CIGRONS) HAMBURGUESA DE COL-LIFLOR I FORMATGE • AMB ENCIAM I MANDARINA IOGURT NATURAL ARTESÀ PA	15 BLEDES AMB PATATA I PASTANAGA CIGRONS AMB Salsa DE TOMÀQUET • AMB AMANIDA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	16 MACARRONS GRATINATS TOFU A LA PLANXA • AMB CEBA I TOMÀQUET FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	17 PAELLA DE VERDURES TASTETS DE BRÒQUIL I FORMATGE • AMB AMANIDA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA
20 SOPA DE VERDURES AMB PASTA TRUITA DE PATATA I CEBA • AMB ENCIAM I POMA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	21 CIGRONS AMB COL I CARBASSA TOFU ARREBOSSAT • AMB AMANIDA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	22 LLACETS A LA NAPOLITANA HAMBURGUESA VEGETAL • AMB AMANIDA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	23 AMANIDA DE LLEGUMS ARRÒS AMB VERDURES IOGURT NATURAL ARTESÀ PA	24 MONGETA TENDRA I PATATA TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA • AMB AMANIDA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA
27 ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA TOFU ARREBOSSAT • AMB AMANIDA IOGURT NATURAL ARTESÀ PA	28 AMANIDA DE LLEGUMS ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	29 LLENTIES AMB VERDURES TRUITA FRANCESA • AMB AMANIDA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	30 ESPINACS AMB PATATA TOFU A LA PLANXA • AMB VERDURES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA PA	31 SOPA DE VERDURES AMB PASTA PIZZA CASOLANA DE VERDURES AL·LÈRGIES MONA DE PÀSQUA PA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1	2	3
		Sopa d'au amb pasta (100g pasta) 2R Llom arrebossat amb enciam i blat de moro Iogurt natural artesà + 1,5R fruita + 30g pa	Llenties guisades (200g) 4R Truita de formatge amb enciam i mandarina Fruita fresca de temporada 1R + 20g pa	Patates estofades (200g patata) 4R Pollastre rostit amb ceba ofegada Fruita fresca de temporada 1R + 20g pa
6	7	8	9	10
Espirals a la bolonyesa (200g) 4R Calamars a la romana amb enciam i tomàquet Fruita fresca de temporada 1,5R (NO PA)	Mongetes seques guisades (200g) 4R Botifarra a la planxa amb enciam i olives Fruita fresca de temporada 1R + 20g pa	Sopa d'escudella amb pistons (75g) 1,5R Truita francesa amb pa amb tomàquet (60g) 3R Fruita fresca de temporada 1,5R	Minestra de verdures (200g patata) 4R Pollastre rostit a la farigola amb varietat d'enciams Iogurt natural artesà + 30g pa	Arròs amb sofregit casolà (160g) 4R Lluç al forn amb patata panadera (50g patata) 1R Fruita fresca de temporada 1R (NO PA)
13	14	15	16	17
Llenties a la jardineria (200g) 4R Truita francesa amb enciam i blat de moro Fruita fresca de temporada 1R + 20g pa	Sopa d'au amb fideus (75g) 1,5R Hamburguesa de vedella amb patata dau (150g patata) 3R Iogurt natural artesà + 20g pa	Tricolor de verdures (bleda, patata i pastanaga) (225g patata) 4,5R Pollastre arrebossat amb enciam i olives Fruita fresca de temporada 1R (NO PA)	Macarrons gratinats (200g pasta) 4R Bacallà al forn amb ceba i tomàquet Fruita fresca de temporada 1R + 20g pa	Arròs a la cassola amb costelló i pollastre (160g) 4R Pollastre a la planxa amb varietat d'enciams Fruita fresca de temporada 1R + 20g pa
20	21	22	23	24
Sopa de brou amb galets (75g pasta) 1,5R Truita francesa amb enciam i trossets de poma Fruita fresca de temporada 1,5R + 60g pa	Cigrons guisats amb carbassa (200g) 4R Llom arrebossat casolà amb enciam i olives Fruita fresca de temporada 1,5R (NO PA)	Llacets a la napolitana (200g pasta) 4R Mandonguilles de gall dindi amb hortalisses Fruita fresca de temporada 1R + 20g pa	Arròs a la cassola (160g) 4R Lluç al forn amb all i julivert amb moniato al forn (75g) 1,5R Iogurt natural artesà (NO PA)	Mongeta verda i patata (200g) 4R Pollastre al romaní amb enciam i blat de moro Fruita fresca de temporada 1R + 20g pa
27	28	29	30	31
Arròs amb tomàquet (160g) 4R Gallineta a la romana amb enciam i tomàquet Iogurt natural artesà + 20g pa	Espaguetis amb carbassó i tomàquet (200g) 4R Llom adobat amb enciam i brots de soja Fruita fresca de temporada 1R + 20g pa	Llenties guisades (200g) 4R Truita francesa amb enciam i pastanaga Fruita fresca de temporada 1R + 20g pa	Espinacs i patata (200g) 4R Pollastre al forn amb verdures Fruita fresca de temporada 1R + 20g pa	Sopa de brou i pasta (50g pasta) 1R Pizza prosciutto (90g base) 4,5 Iogurt natural artesà

OBSERVACIONS:

Per qualsevol consulta us podeu posar en contacte amb el departament de nutrició a través del correu: dietistarcn@ausolan.com
 1R de fruita = 100g de fruita a excepció del meló i la síndria (200g) i el plàtan i raim (50g)
 Els arrebossats seran casolans estan contabilitzats en el menú com a mitja ració
 El pes de les racions d'hidrats és en cuit.
 1 ració de pa són 20g.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1	2	3
		Sopa d'au amb pasta Llom arrebossat amb tomàquet pelat, oli i olives Iogurt natural artesà	Llenties guisades Truita de formatge amb tomàquet pelat, oli i sal Fruita permesa	Patates estofades Pollastre rostit amb ceba ofegada Fruita permesa
6	7	8	9	10
Espirals a la bolonyesa Calamars a la romana amb tomàquet pelat, oli i sal Fruita permesa	Mongetes seques guisades Botifarra a la planxa amb tomàquet pelat, oli i olives Fruita permesa	Sopa d'escudella amb pistons Truita de patata i ceba amb pa amb tomàquet Fruita permesa	Minestra de verdures Pollastre rostit a la farigola amb tomàquet pelat, oli i sal Iogurt natural artesà	Arròs amb sofregit casolà Lluç al forn amb patata panadera Fruita permesa
13	14	15	16	17
Llenties a la jardineria Truita de carbassó amb tomàquet pelat, oli i sal Fruita permesa	Sopa d'au amb fideus Hamburguesa de vedella amb patata dau Iogurt natural artesà	Tricolor de verdures (mongeta verda, patata i pastanaga) Pollastre arrebossat amb tomàquet pelat, oli i olives Fruita permesa	Macarrons gratinats Bacallà al forn amb ceba i tomàquet pelat Fruita permesa	Arròs a la cassola amb costelló i pollastre Tastets de bròquil al forn amb tomàquet pelat, oli i sal Fruita permesa
20	21	22	23	24
Sopa de brou amb galets Truita de patata i ceba amb tomàquet pelat, oli i sal Fruita permesa	Cigrons guisats amb carbassa Croquetes de pernil amb tomàquet pelat, oli i olives Fruita permesa	Llacets a la napolitana Mandonguilles de gall dindi amb hortalisses Fruita permesa	Arròs a la cassola Lluç al forn amb all i julivert amb moniato al forn Iogurt natural artesà	Mongeta verda i patata Pollastre al romaní amb tomàquet pelat, oli i sal Fruita permesa
27	28	29	30	31
Arròs amb tomàquet Gallineta a la romana amb tomàquet pelat, oli i olives Iogurt natural artesà	Espaguetis amb carbassó i tomàquet Llom adobat amb tomàquet pelat, oli i sal Fruita permesa	Llenties guisades Truita francesa amb tomàquet pelat, oli i sal Fruita permesa	Coliflor i patata Pollastre al forn amb verdures Fruita permesa	Sopa de brou i pasta Pizza prosciutto Postre especial

OBSERVACIONS: Per qualsevol consulta us podeu posar en contacte amb el departament de nutrició a través del correu: dietistarcn@ausolan.com
Pelar el tomàquet, l'albergínia, el carbassó, la pastanaga. Evitar la bleda, espinacs, enciam i pebrot cru.
Fruita permesa: taronja, mandarina, plàtan, maduixes

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1	2	3
		Sopa d'au amb pasta Llom arrebossat amb enciam amanit Iogurt natural artesà	Bleda i patata Truita de formatge amb enciam i mandarina Fruita tolerada	Puré de patata Pollastre rostit amb carbassó al forn Fruita tolerada
6	7	8	9	10
Espirals amb oli, orenga i olives Calamars a la romana amb enciam amanit Fruita tolerada	Puré de patata Llom a la planxa amb enciam i olives Fruita tolerada	Sopa d'escudella amb pistons Truita francesa amb pa amb tomàquet Fruita tolerada	Mongeta verda i patata Pollastre rostit a la farigola amb varietat d'enciams Iogurt natural artesà	Arròs amb xampinyons Lluç al forn amb patata panadera Fruita tolerada
13	14	15	16	17
Mongeta verda i patata Truita francesa amb enciam i blat de moro Fruita tolerada	Sopa d'au amb fideus Llom a la planxa amb patata dau Iogurt natural artesà	Bleda i patata Pollastre arrebossat amb enciam i olives Fruita tolerada	Macarrons amb oli i formatge ratllat Bacallà al forn amb patates Fruita tolerada	Arròs amb verdures permeses Pollastre a la planxa amb varietat d'enciams Fruita tolerada
20	21	22	23	24
Sopa de brou amb galets Truita francesa amb enciam i olives Fruita tolerada	Mongeta verda i patata Llom arrebossat amb enciam i olives Fruita tolerada	Llacets amb xampinyons i carbassó Gall dindi a la planxa amb enciam i olives Fruita tolerada	Arròs amb verdures permeses Lluç al forn amb all i julivert amb patata al forn Iogurt natural artesà	Mongeta verda i patata Pollastre al romaní amb enciam amanit Fruita tolerada
27	28	29	30	31
Arròs amb verdures permeses Gallineta a la romana amb enciam i olives Iogurt natural artesà	Espaguetis amb carbassó Llom adobat amb enciam i brots de soja Fruita tolerada	Puré de patata Truita francesa amb enciam amanit Fruita tolerada	Espinacs i patata Pollastre al forn amb carbassó Fruita tolerada	Sopa de brou i pasta Pizza amb tonyina Iogurt natural artesà

OBSERVACIONS:

Per qualsevol consulta us podeu posar en contacte amb el departament de nutrició a través del correu: dietistarcn@ausolan.com

Aquesta dieta segueix les directrius recomanades per l'Hospital Sant Joan de Déu.

Verdures permeses: bleda, espinac, bròquil, coliflor, patata, xampinyó, enciam, escarola: Limitats: carbassó, albergínia, mongeta tendra, col, tomàquet, bolets, porro, pebrot. Desaconsellats: carbassa, pastanaga, carxofa, ceba, moniato, remolabxa.

Fruita (segons tolerància): taronja, kiwi, mandarina, maduixa, meló, pinya, plàtan verd. Evitar la resta.