

Menú Març

Sant Bonaventura

		PRIMER PLAT	SEGON PLAT	POSTRES	SOPAR ALTERNATIU <small>(no indicat al.lérgens)</small>
DL	4	Crema de carabassa i mongeta blanca 12	Escalopins de porc amb patata al forn i amanida d'enciam	Fruita	Truita d'espínacs i pa de xeixa
DM	5	Arròs integral tres delícies (ou, gamba, pèsols) 3, 12, 2,14,9	Truita de formatge i amanida d'enciam, tomàtiga i ceba 3, 7	logurt 7	Crema de bròquil + Peix al forn
DX	6	Sopa de brou de verdures 1,3,6,10	Bacallà a la mallorquina (bledes, porro, julivert, pebre vermell, tomàtiga, patata) 4,14,2	Fruita	Amanida amb formatge tendre, llavors i quinoa/cus cus /crostons de pa al forn
DJ	7	Cuinat de lenties amb espínacs, tomàtiga, pebre, coliflor, pastanaga., patata 1	Calamar a l'andalussa (ou i farina) amb amanida de tomàtiga i orenga 2,14,1,10,6,1,3,4	Fruita	Brou de verdura /ossos amb ou bullit, verdura i pasta /quinoa
DV	8	Amanida variada amb enciam, pastanaga, cogombre, blat de moro i olives. 4	Rostit de pollastre al forn amb ceba i patata	Fruita	Crepès de formatge i salmó amb amanida
DL	11	Mongeta tendra amb patata, pastanaga, cigrons i ou. 3,12	Ales i cuixes de pollastre al forn i amanida d'enciam i tomàtiga	logurt 7	Crema de carabassa + hamburguesa de ciurons
DM	12	Cuinat de lenties amb espínacs, pebre 1ermell, ceba, tomàtiga 1	Truita de patata i amanida d'enciam 3	Fruita	Wok de verdures i tires de pollastre
DX	13	Arròs de peix de Cala Ratjada 4,2,12,14	Lluç arrebossat (ou, pa ratllat) amb amanida d'enciam, tomàtiga i ceba 1, 3,4,10,6,12,2	Fruita	Verdura al vapor amb patata i ou
DJ	14	Amanida completa amb tonyina (enciam, blat de moro, cogombre, olives i tonyina) 4	Pasta a la bolonyesa (ceba, tomàtiga, pastanaga i carn de porc) 1,3,12,6,10	Fruita	Verdures al forn amb monei i seitons
DV	15	Crema de porro, colflori i pastanaga	Salmó planxa amb puré de patata casolà 2,14,4,7	Fruita	Quiche i amanida
DL	18	Pasta a la napolitana (ceba, tomàtiga) amb formatge 1,3,7,6,10	Peix al forn a la llimona amb amanida d'enciam 4,2,14	Fruita	Verdures al vapor amb patata, mongeta, pastanaga, bròquil i ou
DM	19	Amanida amb formatge (enciam, tomàtiga, cogombre, blat de moro, formatge tendra) 7	Paella de peix (arròs, brou de peix, calamar, gamba, musclos, mongeta i pebre vermell). 4,2,12,14	Fruita	Truita de carabassó amb pa de xeixa
DX	20	Patates guisades amb verdura	Hamburguesa casolana mixta (pollastre i porc) amb amanida d'enciam, tomàtiga i ceba 12,6	logurt 7	Peix al forn amb espínacs a la crema
DJ	21	Cuinat de ciurons amb col, carabassa, patata, coliflor 12	San Jacobos de pollastre (pernil, formatge, ou i pa ratllat) 1,3,7,6	Fruita	Amanida completa amb sardines planxa
DV	22	Crema de verdura, lletia vermella i porro 1	Truita francesa amb patata fregida 3	Fruita	Pizza casolana i amanida
DL	25	Sopa de brou de pollastre 1,3,10,6	Bullit de pollastre amb mongeta, patata, pastanaga	Fruita	Calamar a la planxa amb verdures a la planxa
DM	26	Arròs integral amb salsa casolana de tomàtiga	Croquetes casolanes de bacallà amb amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro 1,3,7,2,14,4,10,6	Fruita	Verdures al vapor amb patata i ou
DX	27	Crema de verdures variades	Tacos mexicans de pollastre amb amanida d'enciam 1,3,7,6,10	logurt 7	Hamburguesa de lenties i amanida

1:gluten, 2: crustacis, 3: ou, 4: Peix, 5: Cacauets, 6: Soja, 7: llet, 8: fruita seca amb closca, 9: api, 10: mostassa, 11: sèsam, 12:sulfits, 13: tramussos, 14: mol.luscos

Estrella Alba, Dietista. N. Col- 1522

Fruita de temporada: mandarina, taronja, llimona, kiwi, alvocat, caqui, poma

Verdura de temporada: espínacs, bledes, porro, grells, col, coliflor, bròquil, carabassa, moniato, api, escarola, enciam, nap.

Oli d'oliva verge extra per amanir i de gira-sol alt-oleic per cuinar

Pa integral de forn de llenya per acompanyar els plats - 1,3, 5,7,6,8,10,11,13

L'aigua és l'única beguda.