



LOLA ANGLADA: MARÇ



Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
Lenties estofades amb patata, porro, ceba i pastanaga Remenat d' ou amb pernil i amanida d' enciam i blat de moro Fruita de temporada	Espirals amb pesto (alfàbrega, pinyons i formatge) Pollastre al forn amb llimona i amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Arròs amb verdures Peix fresc al forn amb enciam i pastanaga Iogurt	Bledes amb patata Fricandó de vedella amb bolets Fruita de temporada	Crema de pastanaga FRESCA Peix arrebossat amb enciam i cogombre Fruita de temporada
Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
FESTA	Arròs amb tomàquet Trita de formatge amb amanida verda Fruita de temporada	Cigrons estofats amb patata, pastanaga i tomàquet sofregit Peix fresc al forn amb oli i orenga-enciam i blat de moro Iogurt	Mongeta tendra i patata Pollastre amb samfaina Fruita de temporada	Sopa de peix Calamars a la andalusa amb mix de enciams Fruita de temporada
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19 <u>Dia de la proteïna vegetal</u>
Pasta a la carbonara Trita a la francesa amb enciam i olives Fruita de temporada	Patata i coliflor Pollastre al chilindron amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Arròs integral amb verdures Peix fresc al forn amb enciam i pipes Iogurt	Crema de verdures i pèsols Estofat de vedella amb xampinyons Fruita de temporada	Mongetes seques estofats amb patata, pastanaga i tomàquet triturat Nuggets de bròquil amb enciam i tomàquet Fruita de temporada
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
Arròs de muntanya Trita de tonyina amb enciam i pipes Fruita de temporada	Crema de carbassó freq Bacallà amb tomàquet al forn Fruita de temporada	Lenties estofades amb patata, pastanaga i tomàquet sofregit Gall dindi amb allada i amanida Fruita de temporada	Patata i bròquil Peix arrebossat amb enciam i cogombre Fruita de temporada	Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge Hamburguesa de vedella amb xips Crep de xocolata
Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 31		

SETMANA SANTA

**2021: ANY DE LES
FRUITES I
VERDURES**



Pa normal o integral a triar.

Productes de proximitat i/o ecològics (verdures, fruita, llegums, pasta, làctics).

El peix fresc que es servirà serà segons mercat, entre ells poden ser: filet de lluç, llobarro, orada, bacallà, fogoner, seitó.

Les postres làctiques són elaborades per la cooperativa d'inserció sociolaboral de la Garrotxa.

Iogurt sense sucre a elecció del centre.

Utilitzem oli d'oliva per cuinar i amanir i oli de gira-sol alt oleic per fregir. Utilització de sal iodada per l'elaboració dels nostres

En compliment del Reglament núm. 1169/2011 (UE) sobre la informació alimentària facilitada al consumidor. La Vostra Cuina disposa de la informació sobre els al·lèrgens dels aliments que componen els menús que s'elaboren.

Plat calent: Temperatura de conservació $\geq 65^{\circ}\text{C}$. Es manté calent a l'armari fins al moment de servir-ho.

Plat fred: Temperatura de conservació $\leq 8^{\circ}\text{C}$. Es manté a la nevera fins al moment de servir-ho.

Tot el menjar és per a consum immediat.