Menú General mes de març de 2023

Els menús s'acompanyen de pa moreno i aigua.

Les fruites del mes de març són: frambuesa, fresa, kiwi, mandarina, nispro, poma, pera, plàtan, pomelo, taronja de proximitat.

La carabassa és de producció ecològica i les hortalisses del menú són de producció integrada de proximitat.

Cada mes s'oferirà ou campero a les receptes on estigui permés utilitzar ou fresc.

Març, marçador, que de nit fa fred i de dia calor		1 *Festa del dia de les Illes Balears*	2 ENSALADA (romana, roure, fulles variades, pastanaga, tomàtiga) AMB TONYINA I OLIVES (4) CUINAT DE LLENTIES AMB ARRÒS I VERDURES (1) (ceba, tomàtiga, bledes, espinacs, carabassa, aromàtiques) FRUITA CÍTRICA **Suggeriment de sopar:** Sopa de pasta i truita a la francesa amb verdures / Fruita	3 MACARRONS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀTIGA (all, ceba, tomàtiga triturada, aromàtiques) LLUÇ AL FORN AMB PICADA (4,14) PASTANAGA I PÈSOLS SALTATS FRUITA DE TEMPORADA **Suggeriment de sopar:** Ensalada i hamburguesa amb patates / Fruita
6	**7**	**8**	**9**	**10**
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (ceba, tomàtiga, bledes, espinacs, carabassa) (1) TRUITA DE PATATA I CEBA (3) ENSALADA (romana, iceberg, pastanaga) AMB BLAT DE LES ÍNDIES FRUITA CÍTRICA **Suggeriment de sopar:** Bullit de patata i verdures amb pollastre / Fruita	PURÉ DE PASTANAGA I COLFLOR LLUÇ AL FORN (4,14) CEBA, TOMÀTIGA I PATATA IOGURT NATURAL (7) o FRUITA **Suggeriment de sopar:** Ensalada i truita a la francesa amb pa i tomàtiga / Fruita	ENSALADA (iceberg, roure, pastanaga) AMB TONYINA (4) LASSANYA CASOLANA A LA BOLONYESA (1,3) (ceba, pastanaga, tomàtiga triturada, aromàtiques) FRUITA DE TEMPORADA **Suggeriment de sopar:** Pop amb ceba i patata / Fruita	MONGETES BLANQUES AMB PATATA I VERDURES (ceba, tomàtiga, bledes, espinacs, carabassa) SEITONS EN TEMPURA (1,2,3,4,7,14) ENSALADA (romana, escarola, fulles variades, tomàtiga) AMB OLIVES FRUITA CÍTRICA **Suggeriment de sopar:** Sopa de pasta amb verdures i ou bullit / Fruita	ENSALADA (romana, roure, fulles variades, pastanaga) AMB TONYINA (4) ARRÒS BRUT (ceba, tomàtiga, mongetes tendres, bolets, carn variada, aromàtiques) MACEDÒNIA DE FRUITA FRESCA **Suggeriment de sopar:** Ensalada i quesadilles variades / Fruita
13	**14**	**15**	**16**	**17**
SOPA DE BROU DE CARN (amb pasta integral) (1,3) RABAS DE CALAMAR CASOLANES (ou, pa ratllat) (1,3,14) ENSALADA (romana, espinac, tomàtiga) AMB OLIVES IOGURT NATURAL (7) o FRUITA **Suggeriment de sopar:** Espirals de llegum amb verdures / Fruita	CUINAT DE LLENTIES AMB PATATA I VERDURES (ceba, tomàtiga, bledes, espinacs, carabassa) (1) POLLASTRE A LA PLANXA AMB CEBA ENSALADA (iceberg, escarola, pastanaga) AMB BLAT DE LES ÍNDIES FRUITA CÍTRICA **Suggeriment de sopar:** Colflori amb beixamel, formatge i ametlles / Fruita	ARRÒS 3 DELICIES CASOLÀ (pèsols, pastanaga, mongetes tendres, pernil) (6) GALLINETA AL FORN AMB LLIMONA (4) SALSA DE TOMÀTIGA I PEBRES (ceba, pebre vermell) FRUITA DE TEMPORADA **Suggeriment de sopar:** Ensalada i truita de patata i verdura / Fruita	PURÉ DE COLFLOR I (ceba o porro, colflori, patata) ESCALDUMS D'INDIOT AMB PATATA (ceba, all, llorer, pebre vermell dolç) FRUITA DE TEMPORADA **Suggeriment de sopar:** Cassola de lluç amb verdures i arròs / Fruita	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES (ceba, tomàtiga, bledes, espinacs, carabassa) TRUITA DE PATATA I CARABASSÓ (3) ENSALADA (romana, roure, fulles variades, pastanaga) AMB TONYINA (4) FRUITA CÍTRICA **Suggeriment de sopar:** Tortillas mexicanes de verdures i carn / Fruita
20	**21**	**22**	**23**	**24**
ENSALADA (iceberg, escarola, roure, pastanaga, tomàtiga) AMB OU BULLIT (3) MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE ATÚN (1,3,4) (all, ceba, pebres, tomàtiga triturada, aromàtiques) FRUITA DE TEMPORADA **Suggeriment de sopar:** Puré de pastanaga i conill amb ceba / Fruita	MONGETES BLANQUES AMB VERDURES (ceba, tomàtiga, bledes, espinacs, carabassa) TRUITA DE PATATA I COLFLOR I (3) ENSALADA (romana, espinac, tomàtiga) AMB OLIVES FRUITA CÍTRICA **Suggeriment de sopar:** Sopa de pasta i llucet amb verdures al vapor / Fruita	PURÉ DE CARABASSA (ceba o porro, carabassa, patata) LLONGANISSA DE PORC (12) ARRÒS SALTAT AMB PEBRES IOGURT NATURAL (7) o FRUITA **Suggeriment de sopar:** Ensalada d'espirals de llegum / Fruita	CIURONS AMB PATATA BULLIDA, ALL, OLI D'OLIVA I PEBRE VERMELL DOLÇ LLUÇ ENFARINAT (farina de blat i farina de ciurons) (1,4,14) MONGETES TENDRES, PASTANAGA I PÈSOLS FRUITA CÍTRICA **Suggeriment de sopar:** Ensalada i truita a la francesa amb pa i tomàtiga / Fruita	ARRÒS BROUÓS DE PEIX (all i julivert) (4,9) (arròs integral) POLLASTRE AL FORN A LA LLIMONA ENSALADA (iceberg, romana, fulles variades, pastanaga) AMB BLAT DE LES ÍNDIES MACEDÒNIA DE FRUITA FRESCA **Suggeriment de sopar:** Coca de verdures amb sardines / Fruita
27	**28**	**29**	**30**	**31**
ENSALADA (iceberg, escarola, fulles variades, pastanaga, tomàtiga) AMB OU BULLIT (3) CUINAT DE LLENTIES AMB ARRÒS I VERDURES (1) (ceba, tomàtiga, bledes, espinacs, carabassa, aromàtiques) FRUITA CÍTRICA **Suggeriment de sopar:** Sopa de pasta i pollastre amb verdures al vapor / Fruita	SOPA DE BROU DE CARN (amb pasta integral) (1,3) GALLINETA AL FORN AMB PICADA (4) PATATA, PASTANAGA I XAMPINYONS FRUITA DE TEMPORADA **Suggeriment de sopar:** Ensalada i falàfel de ciurons amb cuscús / Fruita	ARRÒS BROUÓS DE VERDURES (all i julivert) (9) (arròs integral) TRUITA DE PATATA I ESPINACS (3) ENSALADA (iceberg, roure, tomàtiga, pastanaga) AMB BLAT DE LES ÍNDIES IOGURT NATURAL (7) o FRUITA **Suggeriment de sopar:** Puré de verdures i caballa a la planxa amb ensalada / Fruita	CUINAT DE CIURONS AMB PATATA I VERDURES (ceba, tomàtiga, bledes, espinacs, carabassa) RAOLES DE BACALLÀ (ou, all, julivert, farina de blat) (1,3,4) ENSALADA (romana, iceberg, tomàtiga) AMB TONYINA (4) FRUITA CÍTRICA **Suggeriment de sopar:** Remanat d'ou amb verdures i patorrat / Fruita	PURÉ DE BRÒQUIL (ceba o porro, bròquil, patata, aromàtiques) PIZZA DE PERNIL I FORMATGE (1,6,7) ENSALADA (iceberg, escarola, fulles variades, tomàtiga) AMB OLIVES FRUITA DE TEMPORADA **Suggeriment de sopar:** Tortillas mexicanes de verdures i carn / Fruita

Llegenda d'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauet 6: Soia 7: Llet 8: Fruita seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscs

Menú consensuat a la comissió d'alimentació

Si teniu algun suggeriment, hi ha una bústia oberta a: afaceipesmolinar@gmail.com

María Colomer Valiente. Dietista-nutricionista Col. IB00005