

MENÚ MARÇ 2018 - SANT FRANCESC

				DIJOUS, 1	DIVENDRES, 2
		 C. Salvà	A TOTES LES MENJADES HI HAURÀ PA I AIGUA	FESTA	FESTA
DILLUNS, 5		DIMARTS, 6	DIMECRES, 7	DIJOUS, 8	DIVENDRES, 9
DINAR	FESTA	MACARRONS BOLOGNESA TIRES DE CALAMAR ARREBOSSADES AMANIDA DE LLETUGA, TOMÀTIGA I BLAT FRUITA CÍTRICA	AMANIDA D'ARRÓS PILOTES EN SALSA MONGETES VERDES SALTEJADES AMB PERNIL AMANIDA VARIADA FRUITA CÍTRICA	CIGRONS CUINATS POLLASTRE A LA TARONJA AMB VERDURES TORRADES AMANIDA MIXTA FRUITA I IOGURT	CANELONS TRUITA FRANCESA AMB ENSALADILLA FRUITA
SOPAR		VEDELLA ARREBOSSADA AMB MENESTRA DE VERDURES FRUITA	BRÒCOLI SALTEJAT AMB CUIXOT FILETS DE LUBINA EN PAPILLOTE AMB XAMPINYONS I SÈSAM FLAM	AMANIDA VERDA PIZZA AL GUST FRUITA	CREMA DE VERDURES CUIXETES DE POLLASTRE FARCIDES DE PERNIL I PINYA AMANIDA DE FRUITES
DILLUNS, 12		DIMARTS, 13	DIMECRES, 14	DIJOUS, 15	DIVENDRES, 16
DINAR	HÈLIXS AL PESTO ABADEIG AL FORN AMB VERDURES AMANIDA DE LLETUGA I FORMATGE FRUITA I GELAT	PURÉ DE CARABASSA MITJA LLUNA D'AU AMB PERNIL I FORMATGE AMANIDA DE LLETUGA, TOMÀTIGA, CEBA I PASTANAGÓ FRUITA CÍTRICA	LLENTIES CUINADES PIZZA DE PERNIL AMANIDA DE LLETUGA I CEBA FRUITA	ARRÒS BRUT NUGGETS CASOLANS DE POLLASTRE AMB SAMFAINA AMANIDA DE LLETUGA I TOMÀTIGA FRUITA	SOPA DE PASTA PEIX ALGRILL AMB PATATES I PÈSOLS AMANIDA DE LLETUGA, TOMÀTIGA I TONYINA FRUITA I IOGURT
SOPAR	CARPACCIO DE REMOLATXA FILETS RUSSOS AMB PINYONS FLAM CASOLA	RISSOTTO AMB LLUÇ I XAMPINYONS FRUITA	PASTÍS DE COLIFLOR, FORMATGE I PIPES DE CARABASSA TRUITES AL VI NEGRE FRUITA	CALAMARS ENCEBATS AMB MONGETES BLANQUES FRUITA CÍTRICA	PURÉ DE XIXEROS AMB PATÉ DE FOIE RODET FRED DE LLOM A LA LLIMONA NATILLES
DILLUNS, 19		DIMARTS, 20	DIMECRES, 21	DIJOUS, 22	DIVENDRES, 23
DINAR	ARRÒS DE PEIX CROQUETES AMANIDA DE LLETUGA, TOMÀTIGA, CEBA, BLAT, PERNIL I FORMATGE FRUITA I IOGURT	CIGRONS CUINATS CUIXETES DE POLLASTRE A L'ALLET AMANIDA VARIADA MACEDÒNIA DE FRUITES	SOPA DE PINYONET LLUÇ A LA ROMANA AMB CEBA GUISADA AMANIDA DE LLETUGA I FORMATGE FRUITA CÍTRICA	PURÉ DE PASTANAGÓ CARN AL FORN AMB CARABASSÍ TORRAT AMANIDA DE LLETUGA AMB FRUITS SECS NATILLES I FRUITA	TALLARINS AMB SALSA LENGUADO MENIÈRE AMAMIDA VARIADA FRUITA
SOPAR	BUNYOLS DE BLEDES I FORMATGE PEIX AL VAPOR FRUITA CÍTRICA	BURRITOS DE FORMATGE FRESC, TONYINA, ENCIAM, TOMÀQUET I XICOIRA FRUITA	AMANIDA VARIADA POLLASTRE AMB SALSA DE TARONJA FRUITA CÍTRICA	CRÊPES FARCIDES D'ESPINACS I FORMATGE DE CABRA LLUCET ("PESCADILLA") AMB PICADA FRUITA	VERDURES AMB SALSA DE IOGURT A LA LLIMA BROQUETES DE CONILL, POMA Y CIRERES FLAM
DILLUNS, 26		DIMARTS, 27	DIMECRES, 28	DIJOUS, 29	DIVENDRES, 30
DINAR	SOPA D'ESTRELLETES LLOM PLANXA AMB PATATES, PEBRE I PÈSOLS AMANIDA MIXTA FRUITA I IOGURT	CREMA DE VERDURES ABADEIG AL FORN AMANIDA DE LLETUGA I TOMÀTIGA FRUITA I FLAM	CUINAT DE LLENTIES CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN AMB XAMPINYONS AMANIDA DE LLETUGA, TOMÀTIGA I BLAT FRUITA	PASQUA	PASQUA
SOPAR	AMANIDA D'ARRÓS RODETS DE TRUITA AMB FORMATGE I CUIXOT O PERNIL DOLÇ FRUITA	SOPA DE BROU RACLETTE DE POLLASTRE, EMBOTIT I FORMATGE FRUITA	PURÉ DE PATATA I BONIATO A LES FINES HERBES LLENGUADO AMB AMETLLES FRUITA		

SABÍEU QUE...? LES BEGUDES AMB SODI I SUCRES D'ABSORCIÓ RÀPIDA FACILITEN LA REHIDRATACIÓ DE L'ORGANISME QUAN LES MUCOSES ESTAN SEQUES. PER AQUESTA RAÓ, ES RECOMANA BEURE VÀRIES VEGADES AL DIA SENSE ESPERAR A TENIR SET, AIXÍ COM HIDRATAR-SE ABANS, DURANT I DESPRÉS DE REALITZAR EXERCICI FÍSIC, SIGUI INTENS O NO.