



MENÚ MARÇ 2024

CURS 2023-2024



PA I POSTRES
(FRUITA DE PROXIMITAT
I LÀCTIS VARIATS)
REVISAT PER EL DEPARTAMENT
DE DIETÈTICA I NUTRICIÓ

Alimentació equilibrada
i saludable:
50-55% d'hidrats de carboni
30-35% de lípids o grasses
12-15% de proteïnes



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1a SETMANA
1 DE MARÇ

FESTIU

2a SETMANA
4-8 DE MARÇ

1. LLENTIES ECO
2. CROQUETES D'ESPINACS
AMB ENCIAM I PASTANAGA
3. FRUITA

1. CREMA DE CARBASSÓ
AMB TORRONETS DE PA
2. PERNILETS DE POLLASTRE
AL FORN AMB DAUS
DE PATATA
3. FRUITA

1. PASTA ESPECIADA
2. FILET DE LENGUADINA
AMB ENCIAM I TOMÀQUET
3. LÀCTIC

1. ARRÒS AMB SOFREGIT
DE TOMÀQUET I CEBA
2. TRUITA DE FORMATGE
AMB LOMBARDA
I PASTANAGA
3. FRUITA

1. MONGETA VERDA
I PATATA AL VAPOR
2. LLIBRETS AL FORN
AMB AMANIDA
3. FRUITA

3a SETMANA
11-15 DE MARÇ

1. MONGETA BLANCA ECO
2. LLÀMINES DE POLLASTRE
AMB VARIACIÓ D'ENCIAMS
3. FRUITA

1. SOPA DE BROU VEGETAL
2. OUS AL GRATEN
3. FRUITA

1. ARRÒS TRICOLOR
2. GALL DINDI ROSTIT AMB
PATATA LLARGA
3. LÀCTIC

1. PASTA CARBONARA
2. HAMBURGUESA DE
COLIFOR, FORMATGE I
QUINOA AMB AMANIDA
VARIADA
3. FRUITA

1. VERDURA AMB RAJOLÍ
D'OLI D'OLIVA
2. FILET DE ROSADA AMB
ENCIAM I TOMÀQUET
3. FRUITA

4a SETMANA
18-22 DE MARÇ

1. CIGRONS ECO
2. CROQUETES DE GALL
DINDI AL FORN AMB ENCIAM
I LOMBARDA
3. FRUITA

1. SOPA DE BROU
2. PERNILETS DE POLLASTRE
AMB DAUS DE PEBROT
3. FRUITA

1. PASTA A LA SICILIANA
2. ABADEJO AMB ENCIAM
I TOMÀQUET
3. LÀCTIC

1. ARRÒS AMB SOFREGIT DE
TOMÀQUET I PASTANAGA
2. TRUITA DE PATATA I CEBA
AMB AMANIDA VARIADA
3. FRUITA

1. CREMA DE CARBASSA
AMB DAUS DE PA
2. LLUÇ AL FORN AMB
ENCIAM I PIPES
3. FRUITA

> Tots els fregits es realitzen amb fregidora d'aire, sense oli.

Tel. 93 870 24 33 · atencio@lestel.net · www.lestel.net