



MARÇ 26



València



SETMANA 1	2 març	 3 març	4 març	5 març	6 març
	Arròs amb salsa de bolets (1) Seitons arrebossats (1,2,3,4) amb brots tendres, tomàquet i blat de moro. logurt (1)	Putxero valencià (2) Truita de carabasseta amb enciam, col llombarda, pastanaga i olives (3) Fruita	Amanida d'enciam, escarola trossegada, daus de tomàquet i blat de moro amb salsa vinagreta i pipes de gira-sol (5,6) Canelons gratinats (1,2) Fruita	Crema de verdures de temporada Llenties guisades amb verdures i daus de salmó (4) Fruita	FESTIU
	9 març	10 març	11 març	 12 març	13 març
	Trinxat de patata i col Contracuixa de pollastre a l'allet amb patates fregides Fruita	Macarrons integrals a la bolonyesa (1,2) Bacallà al forn amb pastanaga i ceba (4) Fruita	Amanida variada amb blat de moro, olives i ou dur (3) Mongetes seques amb picada d'all i julivert (6) logurt (1)	Crema de carabassa amb formatge (1) Paella valenciana Fruita	Cigrons amb verdures Pit de gall d'indi amb salsa de poma i ceba i enciam amanit amb pastanaga ratllada Fruita
	16 març	17 març	18 març	19 març	20 març
SETMANA 3	Rissoto de verdures (salsa de calçots, carbassa i formatge) (1) Lluç al forn amb enciam, cogombre i olives (4) Fruita	Patata i mongeta tendra Fricandó amb bolets (2,6) Fruita	Amanida "César" amb crostons de pa i pollastre arrebossat (1,2,3) Llenties guisades amb verdures logurt (1)	Espaguetis integrals amb pesto casolà (1,2,6) Pernilets de pollastre al forn amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita	Fesolets amb salsa de verdures Truita de formatge amb brots tendres i blat de moro (1,3) Fruta
	 23 març	24 març	25 març	26 març	27 març
SETMANA 4	Bullit valencià Fideuà (2,4) Taronja	Guisat de llenties i creïlles Rap al forn a la llimona amb amanida de brots tendres, cogombre i daus de tomàquet (4) Fruita	Brou amb pistons (2) Truita d'espínacs amb arròs (3) Fruita	Amanida completa amb enciam, olives, pebrot i blat de moro Cigrons estofats amb verdures i pilota de vedella (6) logurt (1)	Trinxat de bledes i patata Pollastre rostit amb enciam, tomàquet i pastanaga Fruita



MARÇ 26



València



SETMANA 1	2 març	 3 març	4 març	5 març	6 març
	Arròs amb salsa de bolets (1) Seitons arrebossats (1,2,3,4) amb brots tendres, tomàquet i blat de moro. logurt (1)	Putxero valencià (2) Truita de carabasseta amb enciam, col llombarda, pastanaga i olives (3) Fruita	Amanida d'enciam, escarola trossegada, daus de tomàquet i blat de moro amb salsa vinagreta i pipes de gira-sol (5,6) Canelons gratinats (1,2) Fruita	Crema de verdures de temporada Llenties guisades amb verdures i daus de salmó (4) Fruita	FESTIU
	9 març	10 març	11 març	 12 març	13 març
	Trinxat de patata i col Contracuixa de pollastre a l'allet amb patates fregides Fruita	Macarrons integrals a la bolonyesa (1,2) Bacallà al forn amb pastanaga i ceba (4) Fruita	Amanida variada amb blat de moro, olives i ou dur (3) Mongetes seques amb picada d'all i julivert (6) logurt (1)	Crema de carabassa amb formatge (1) Paella valenciana Fruita	Cigrons amb verdures Pit de gall d'indi amb salsa de poma i ceba i enciam amanit amb pastanaga ratllada Fruita
	16 març	17 març	18 març	19 març	20 març
SETMANA 2	Rissoto de verdures (salsa de calçots, carbassa i formatge) (1) Lluç al forn amb enciam, cogombre i olives (4) Fruita	Patata i mongeta tendra Fricandó amb bolets (2,6) Fruita	Amanida "César" amb crostons de pa i pollastre arrebossat (1,2,3) Llenties guisades amb verdures logurt (1)	Espaguetis integrals amb pesto casolà (1,2,6) Pernilets de pollastre al forn amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita	Fesolets amb salsa de verdures Truita de formatge amb brots tendres i blat de moro (1,3) Fruta
	 23 març	24 març	25 març	26 març	27 març
SETMANA 3	Bullit valencià Fideuà (2,4) Taronja	Guisat de llenties i creïlles Rap al forn a la llimona amb amanida de brots tendres, cogombre i daus de tomàquet (4) Fruita	Brou amb pistons (2) Truita d'espínacs amb arròs (3) Fruita	Amanida completa amb enciam, olives, pebrot i blat de moro Cigrons estofats amb verdures i pilota de vedella (6) logurt (1)	Trinxat de bledes i patata Pollastre rostit amb enciam, tomàquet i pastanaga Fruita
	SETMANA 4				



PROPOSTA DE SOPARS

MARÇ 26

	2 març	3 març	4 març	5 març	6 març
SETMANA 1	Patata amb pastanaga i bleda Filet de vedella amb bolets Fruita	Sopa minestrone amb arròs Bunyols de peix amb llesques de carbassó Fruita	Coliflor i patata gratinada Truita de mongetes seques Fruita	Amanida d'arròs amb canonges, alvocat, blat de moro, olives, fruits secs i gambetes Fruita	FESTIU
	9 març	10 març	11 març	12 març	13 març
SETMANA 2	Amanida variada amb falafels de cigró i salsa de iogurt casolana Fruita	Crema de carbassó Broqueta de gall d'indi amb ceba Fruita	Patata i mongeta tendra saltada amb all Filet de truita de riu amb pernil salat cruixent Fruita	Amanida de temporada variada Truita de patates i ceba Fruita	Puré de patata i d'espínacs amb crostons cruixents Crestes de tonyina Fruita
	16 març	17 març	18 març	19 març	20 març
SETMANA 3	Wok de verdures amb pollastre i salsa "teriyaki" Fruita	Pizza d'albergínia gratinada amb formatge, melva, tomàquet, ceba i ruca Fruita	Amanida variada amb daus de fruita Cigrons amb rodelles de botifarra Fruita	Crema de verdures de temporada Filet de verat amb picada Fruita	Espirals de pasta integral amb verdures i hamburguesa vegetal Iogurt
	23 març	24 març	25 març	26 març	27 març
SETMANA 4	"Cuscús" de bròquil saltat a la paella amb daus de pollastre marinat, pastanaga i ceba i pernil cruixent Fruita	Arròs tres delícies amb pèsols, pastanaga i daus de truita Fruita	Crema de verdures Filet de llong i xips de patata Fruita	Torrada de pa amb tomàquet amb escalivada i seitó confitat Fruita	Amanida variada amb brots tendres, alvocat i daus de formatge Broqueta de cirerol i salmó a la planxa Fruita

Sempre que sigui possible, es prioritzen cereals integrals o semi integrals (pasta, arròs, cuscús, pa...) per augmentar l'aportació de fibra i nutrients, incorporant-los progressivament segons l'acceptació dels infants."