

# MENÚS DE MARÇ 2020

# Menú general

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p><b>2</b></p> <p>Macarrons a la bolonyesa. Lluç al forn amb amanida. Fruita del temps. SOPAR: Verdura. Conill. Làctic no ensucrat.</p> <p>Macarrones a la boloñesa. Merluza al horno con ensalada. Fruita del tiempo. CENA: Verdura. Conejo. Lácteo no azucarado.</p> <p>Macaroni Bolognese. Baked hake with salad. Seasonal fruit. DINNER: Vegetables. Rabbit. Non-sugary dairy.</p>	<p><b>3</b></p> <p>Patates a lo pobre. Estofat de gall d'indi. Fruita del temps. SOPAR: Crema de porros i carbassó. Ous. Làctic no ensucrat.</p> <p>Patatas a lo pobre. Estofado de pavo. Fruita del tiempo. CENA: Crema de puerros y calabacín. Huevos. Lácteo no azucarado.</p> <p>Potatoes and vegetables. Turkey stew. Seasonal fruit. DINNER: Cream of leek and zucchini. Eggs. Non-sugary dairy.</p>	<p><b>4</b></p> <p>Arròs amb tomàquet. Bistec de vedella amb albergínia. Fruita del temps. SOPAR: Pasta. Peix. Làctic no ensucrat.</p> <p>Arroz con tomate. Bistec de ternera con berenjena. Fruita del tiempo. CENA: Pasta. Pescado. Lácteo no azucarado.</p> <p>Rice with tomato sauce. Beef steak with aubergine. Seasonal fruit. DINNER: Pasta. Fish. Non-sugary dairy.</p>	<p><b>5</b></p> <p>Verdura tricolor. Salsitxes amb ceba caramelitzada. Fruita del temps. SOPAR: Arròs. Pollastre amb amanida. Làctic no ensucrat.</p> <p>Verdura tricolor. Salchichas con cebolla caramelizada. Fruita del tiempo. CENA: Arroz. Pollo con ensalada. Lácteo no azucarado.</p> <p>Tricolor vegetables. Sausages with caramelized onion. Seasonal fruit. DINNER: Rice. Chicken with salad. Non-sugary dairy.</p>	<p><b>6</b></p> <p>Llenties estofades amb verdures. Truita de patates amb amanida. Làctic. SOPAR: Verdura amb patata. Peix blau. Fruita del temps.</p> <p>Lentejas estofadas con verduras. Tortilla de patatas con ensalada. Lácteo. CENA: Verdura con patata. Pescado azul. Fruita del tiempo.</p> <p> Lentil Stew with vegetables. Spanish omelette with salad. Dairy. DINNER: Vegetables and potatoes. Oily fish. Seasonal dairy.</p>
<p><b>9</b></p> <p>Arròs cinc delícies. Croquetes casolanes de pernil amb amanida. Fruita del temps. SOPAR: Verdura. Vedella. Làctic no ensucrat.</p> <p>Arroz cinco delicias. Croquetas caseras de jamón con ensalada. Fruita del tiempo. CENA: Verdura. Ternera. Lácteo no azucarado.</p> <p>Rice with omelette, carrot, peas, shrimp and turkey dices. Homemade ham croquettes with salad. Seasonal fruit. DINNER: Vegetables. Beef. Non-sugary dairy.</p>	<p><b>10</b></p> <p>Mongeta verda i patata al vapor. Mandonguilles en salsa. Fruita del temps. SOPAR: Amanida d'arròs amb panses i pinyons. Peix. Làctic no ensucrat.</p> <p>Judías verdes y patata al vapor. Albóndigas en salsa. Fruita del tiempo. CENA: Ensalada de arroz con pasas y piñones. Pescado. Lácteo no azucarado.</p> <p>Green beans and steamed potatoes. Meatballs in sauce. Seasonal fruit. DINNER: Rice salad with raisins and pine nuts. Fish. Non-sugary dairy.</p>	<p><b>11</b></p> <p>Espaguetis a la napolitana. Pollastre a la planxa amb amanida. Fruita del temps. SOPAR: Verdura. Xai. Làctic no ensucrat.</p> <p>Espaguetis a la napolitana. Pollo a la plancha con ensalada. Fruita del tiempo. CENA: Verdura. Cordero. Lácteo no azucarado.</p> <p>Spaghetti napolitana. Grilled chicken with salad. Seasonal fruit. DINNER: Vegetables. Lamb. Non-sugary dairy.</p>	<p><b>12</b></p> <p>Sopa de pistons. Truita de formatge i amanida. Fruita del temps. SOPAR: Amanida de pasta. Gall d'indi. Làctic no ensucrat.</p> <p>Sopa de pistones. Tortilla de queso y ensalada. Fruita del tiempo. CENA: Ensalada de pasta. Pavo. Lácteo no azucarado.</p> <p>Piston soup. Cheese omelette with salad. Seasonal fruit. DINNER: Pasta salad. Turkey. Non-sugary dairy.</p>	<p><b>13</b></p> <p>Crema de cigrons. Empanada de tonyina al forn amb amanida. Iogurt. SOPAR: Espinacs a la crema. Ous. Fruita del temps.</p> <p>Crema de garbanzos. Empanada de atún al horno con ensalada. Yogur. CENA: Espinacas a la crema. Huevos. Fruita del tiempo.</p> <p> Chickpea cream. Baked tuna pie with salad. Yogurt. DINNER: Creamed Spinach. Eggs. Seasonal fruit.</p>
<p><b>16</b></p> <p>Verdura tricolor. Llibrets de llom amb amanida. Iogurt. SOPAR: Arròs. Ous. Fruita del temps.</p> <p>Verdura tricolor. Libritos de lomo con ensalada. Yogur. CENA: Arroz. Huevos. Fruita del tiempo.</p> <p>Tricolor vegetables. Loin escalope with salad. Yogurt. DINNER: Rice. Eggs. Seasonal fruit.</p>	<p><b>17</b></p> <p>Escudella. Carn d'olla. Fruita del temps. SOPAR: Graellada de verdures. Peix. Làctic no ensucrat.</p> <p>Escudella. Carne de cocido. Fruita del tiempo. CENA: Parrillada de verduras. Pescado. Lácteo no azucarado.</p> <p>Escudella. Chickpea, meat, sausage, potato and carrot stew. Seasonal fruit. DINNER: Grilled vegetables. Fish. Non-sugary dairy.</p>	<p><b>18</b></p> <p>Arròs a la Milanesa. Pollastre a la planxa amb amanida. Fruita del temps. SOPAR: Crema de carbassa. Conill.</p> <p>Arroz a la Milanesa. Pollo a la plancha con ensalada. Fruita del tiempo. CENA: Crema de calabaza. Conejo.</p> <p>Milanese rice. Grilled chicken with salad. Seasonal fruit. DINNER: Pumpkin soup. Rabbit.</p>	<p><b>19</b></p> <p>Espirals a la carbonara. Filet de perca al forn amb amanida. Fruita del temps. SOPAR: Verdura. Vedella. Làctic no ensucrat.</p> <p>Espirales a la carbonara. Filete de perca al horno con ensalada. Fruita del tiempo. CENA: Verdura. Ternera. Lácteo no azucarado.</p> <p>Spiral pasta carbonara. Baked perch fillet with salad. Seasonal fruit. DINNER: Vegetables. Beef. Non-sugary dairy.</p>	<p><b>20</b></p> <p>Llenties estofades amb verdures. Ous amb patates i tomàquet. Fruita del temps. SOPAR: Arròs. Peix blau. Làctic no ensucrat.</p> <p>Lentejas estofadas con verduras. Huevos con patatas y tomate. Fruita del tiempo. CENA: Arroz. Pescado azul. Lácteo no azucarado.</p> <p> Lentil Stew with vegetables. Eggs with potatoes and tomato. Seasonal fruit. DINNER: Rice. Oily fish. Non-sugary dairy.</p>
<p><b>23</b></p> <p>Macarrons a la bolonyesa. Llenguado al forn amb amanida. Fruita del temps. SOPAR: Verdura. Gall d'indi. Làctic no ensucrat.</p> <p>Macarrones a la boloñesa. Lenguado al horno con ensalada. Fruita del tiempo. CENA: Verdura. Pavo. Lácteo no azucarado.</p> <p>Macaroni Bolognese. Baked sole with salad. Seasonal fruit. DINNER: Vegetables. Turkey. Non-sugary dairy.</p>	<p><b>24</b></p> <p>Verdura tricolor. Hamburguesa de vedella amb xips. Fruita del temps. SOPAR: Arròs. Peix blau. Làctic no ensucrat.</p> <p>Verdura tricolor. Hamburguesa de ternera con chips. Fruita del tiempo. CENA: Arroz. Pescado azul. Lácteo no azucarado.</p> <p>Tricolor vegetables. Beef burger with chips. Seasonal fruit. DINNER: Rice. Oily fish. Non-sugary dairy.</p>	<p><b>25</b></p> <p>Patates a lo pobre. Pollastre al forn amb verdurettes. Fruita del temps. SOPAR: Crema de pastanaga. Xai. Làctic no ensucrat.</p> <p>Patatas a lo pobre. Pollo al horno con verduritas. Fruita del tiempo. CENA: Crema de zanahoria. Cordero. Lácteo no azucarado.</p> <p>Potatoes and vegetables. Baked chicken with vegetables. Seasonal fruit. DINNER: Carrot cream. Lamb. Non-sugary dairy.</p>	<p><b>26</b></p> <p>Mongetes blanques amb verdures. Bistec de gall d'indi amb amanida. Iogurt. SOPAR: Verdura. Conill. Fruita del temps.</p> <p>Alubias blancas con verduras. Bistec de pavo con ensalada. Yogur. CENA: Verdura. Conejo. Fruita del tiempo.</p> <p>White beans with vegetables. Turkey with salad. Yogurt. DINNER: Vegetables. Rabbit. Seasonal fruit.</p>	<p><b>27</b></p> <p>Arròs amb tomàquet. Truita de patates amb amanida. Préssec en almíbar. SOPAR: Amanida de pasta. Peix. Làctic no ensucrat.</p> <p>Arroz con tomate. Tortilla de patatas con ensalada. Melocotón en almibar. CENA: Ensalada de pasta. Pescado. Lácteo no azucarado.</p> <p>Rice with tomato sauce. Spanish omelette with salad. Peaches in syrup. DINNER: Pasta salad. Fish. Non-sugary dairy.</p>
<p><b>30</b></p> <p>Macarrons amb salsa de formatge. Lluç al forn amb amanida. Iogurt. SOPAR: Verdura. Vedella. Fruita del temps.</p> <p>Macarrones con salsa de queso. Merluza al horno con ensalada. Yogur. CENA: Verdura. Ternera. Fruita del tiempo.</p> <p>Mac &amp; cheese. Baked hake with salad. Yogurt. DINNER: Vegetables. Beef. Seasonal fruit.</p>	<p><b>31</b></p> <p>Crema de verdures i crostons. Botifarra amb seques. Fruita del temps. SOPAR: Amanida de quinoa. Truita. Làctic no ensucrat.</p> <p>Crema de verduras con picatostes. Botifarra con alubias blancas. Fruita del tiempo. CENA: Ensalada de quinoa. Tortilla. Lácteo no azucarado.</p> <p>Vegetable soup with croutons. Botifarra with white beans. Seasonal fruit. DINNER: Quinoa salad. French omelette. Non-sugary dairy.</p>	<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>3</b></p>

El pa, l'aigua i l'amanida estan sempre presents en la dieta. La dieta astringent s'adaptarà al menú basal del dia. Els ingredients utilitzats per a elaborar aquesta dieta estan adaptats als requeriments de les intoleràncies o al·lèrgies que puguin tenir els alumnes (gluten, lactosa, peix, fruits secs, ous, llegums...).

El pan, el agua y la ensalada están siempre presentes en la dieta. La dieta astringente se adaptará al menú basal del día. Los ingredientes utilizados para elaborar esta dieta están adaptados a los requerimientos de las intolerancias o alergias que puedan tener los alumnos (gluten, lactosa, pescado, frutos secos, huevos, legumbres...).

Bread, water and salad are always present in the diet. The astringent diet will be adapted to the basal menu of the day. The ingredients used to prepare this diet are adapted to the requirements of intolerances or allergies that students may have (gluten, lactose, fish, nuts, eggs, legumes...).



Revisat per:

*Lucía Borrons Borrell*  
**Lucía Borrons Borrell**  
 Dietista Nutricionista  
 N° Colegiado: 000697