

MES: Març 2020

CENTRE EDUCATIU: CENTRES AMB IAUSA- celíacs



1. SETMANA  
2. SETMANA  
3. SETMANA  
4. SETMANA  
5. SETMANA

	DIJOURS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DI VENDRES
2	Purè de pastanaga Macarrons amb verdures Fruita	3 Arròs de muntanya Llenguadina amb verdures Làctic	4 Trinxat de col Llom planxa Fruita	5 Bròquil amb patates Pollastre al forn amb llimona Fruita	6 Pèsols ofegats Trita de pernil dolç Fruita
9	Arròs amb verdures Espinacs saltejats Fruita	10 Escudella Cassó amb salsa Làctic	11 Minestra de verdures Vedella planxa Fruita	12 Coliflor Hamburguesa de conill Fruita	13 Cigrons amb espinacs Ou dur amb pernil Fruita
16	Crema de carbassa Arròs amb verdura i fruits secs Fruita	17 Espinacs saltejats Salsitxes de pollastre Làctic	18 Llenties estofades Bacallà amb samfaina Fruita	19 Espaguetis a la bolonyesa Trita de patates Fruita	20 Minestra de verdures Pollastre al forn Fruita
23	Crema de cigrons Espirals amb verdures Fruita	24 Trinxat d'espinacs Croquetes Làctic	25 Arròs amb tomàquet Pollastre Fruita	26 Bròquil amb patates Hamburguesa de pollastre Fruita	27 Fideus a la cassola Peix Fruita
30	Crema de porros Arròs amb llenties Fruita	31 Paella Llenguadina amb tomàquet Làctic			

T'INFORMEM

**Fruites:** taronja, mandarina, clementina, poma, pera, plàtan i kiwi  
**Verdures:** bròquil, col verda, endívia, carxofa, all tendre, ceba tendra, porro, carabassa d'hivern, coliflor, bleda, espinacs, pastanaga, pèsols, fava, espàrrecs i calçots  
 De dimarts a divendres **amanida** d'acompanyament  
 Comprem a productors locals i el iogurt de proximitat habitualment serà el segon dimarts, en funció de la disponibilitat del productor  
 Si voleu més informació:  
[iausa@ccau.cat](mailto:iausa@ccau.cat)  
 BON PROFIT

[www.mengemdaqui.cat](http://www.mengemdaqui.cat)

- 1 PRODUCTE DE PROXIMITAT
- 2 PRODUCTE DE TEMPORADA
- 3 RECEPTE TRADICIONAL

Menú elaborat amb l'assessorament de:

Organitza:



CONSORCI DEL  
Alt Urgell - Cerdanya

Generalitat de Catalunya  
Departament d'Agricultura,  
Ramaderia, Pesca i Alimentació

Fons Europeu Agrícola  
de Desenvolupament Rural  
Europa invierte en las zonas rurales

Consell comarcal  
de l'Alt Urgell

CONSELL COMARCAL  
DE LA CERDANYA

SOC Servei d'Ocupació  
de Catalunya

Generalitat  
de Catalunya

INICIATIVES ALT URGELL & C.

INICIATIVES ALT URGELL & C.