

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				01/03/2019 espaguetis amb tomàquet bacallà a l'andalusa amb enciam, pastanaga i blat de moro Fruita
04/03/2019 llenties a la castellana formes de peix amb enciam i blat de moro Fruita	05/03/2019 arròs amb tomàquet butifarra a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita	06/03/2019 mongeta verda, pastanaga i patata rodó de gall d'indi amb salsa espanyola Fruita	07/03/2019 sopa de pistons fruita de patates amb enciam, pastanaga i olives Làctic	08/03/2019 Macarrons amb tomàquet lluç al forn amb verdures Fruita
11/03/2019 menestra de verdures amb patata mandonguilles vedella a la jardineria Fruita	12/03/2019 espaguetis amb tomàquet magra amb xampinyons i patates Fruita	13/03/2019 cigrons amb verdures lluç arrebossat amb enciam i tomàquet Fruita	14/03/2019 sopa de pasta fina pollastre a l'ast amb enciam, pastanaga Làctic	15/03/2019 arròs amb tomàquet fruita de patates amb enciam, pastanaga i olives Fruita
18/03/2019 mongeta verda i patata salsibxes a la planxa amb enciam, pastanaga i blat de moro Fruita	19/03/2019 macarrons bolonyesa lluç al forn amb verduretes en juliana Fruita	20/03/2019 mongetes blanques amb verdures fruita francesa amb enciam, pastanaga i olives Fruita	21/03/2019 sopa de pasta fina pollastre a l'ast amb enciam i pastanaga Làctic	22/03/2019 arròs a la cubana lluç a l'andalusa amb enciam, pastanaga i blat de moro Fruita
25/03/2019 llenties amb arròs fruita de patates amb enciam i pastanaga Fruita	26/03/2019 patates guisades amb verdures pernilets de pollastre amb salsa de pastanaga Fruita	27/03/2019 sopa de pistons varetes de peix amb enciam i tomàquet Fruita	28/03/2019 crema carbassó hamburguesa de vedella amb patata panadera Fruita	28/03/2019 raviolis napolitana lluç al forn amb pastanaga Fruita



CALENDARI DE FESTES

25 OCTUBRE:
Jornada gastronòmica de Perú.

30 DESEMBRE:
I Diada Cavall de Cartró - Dia Internacional de la discapacitat

FEBRER:
Carnestoltes

28 FEBRER:
Jornada gastronòmica d'Egipte

21 DE MARÇ:
II Diada Cavall de Cartró - Dia Internacional del Síndrome de Down

23 ABRIL:
Sant Jordi

30 DE MAIG:
Jornada gastronòmica de Tailandia

JUNY:
Arriba l'estiu

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				01/03/2019 Guacamole Pizza casolana de gall dindi Macèdonia de fruita
04/03/2019 Pollastre arrebossat amb arròs salvatge Fruita	05/03/2019 Lluç al forn amb verdures i patata Amanida central Fruita	06/03/2019 sopa de lletres Llom de porc d'un color a la planxa amb xampinyons saltats Fruita	07/03/2019 Crema de carbassó llenguado a la planxa amb escarola Fruita	08/03/2019 Amanida variada Pa amb tomàquet i pernil Gelats de xocolata
11/03/2019 Amanida de pasta lluçets al forn amb verdures Fruita	12/03/2019 Coliflor amb patata al vapor Truita francesa amb llesques de pa amb tomàquet Fruita	13/03/2019 Mongeta verda i patata al vapor Butifarra a la planxa Fruita	14/03/2019 Amanida de tomàquet amb formatge fresc i advocat Verat al forn amb all i julivert Fruita	15/03/2019 Dorada al forn amb patates Macèdonia de fruita
18/03/2019 Purè de xampinyons Pollastre arrebossat amb amanida verda Fruita	19/03/2019 Sopa de lletres Musclos al vapor amb sofregit de tomàquet i ceba Fruita	20/03/2019 Amanida d'arròs Sonsos fregits Fruita	21/03/2019 Col amb patata al vapor Ou ferrat amb pa Fruita	22/03/2019 Amanida variada Pizza casolana de gall d'indi, formatge i pinya Gelats de llimona
25/03/2019 Cols de brúsel·les amb patata al vapor Bistec de vedella Fruita	26/03/2019 Tonyina a la planxa amb guacamolè Fruita	27/03/2019 Pa amb tomàquet Truita de patates amb tomàquets amanits Fruita	28/03/2019 sopa de fideus pollastre arrebossat amb albergínia	28/03/2019 Amanida variada Pa amb tomàquet i pernil Gelats de xocolata

Cavall de Cartró

Cuina i Lleure

SOPARS EQUILIBRATS

perquè sigui més fàcil mantenir una dieta equilibrada als mes petits, Cavall de Cartró et proposa un menú de sopars **equilibrat amb el menú que han menjat els nens en el menjador de l'escola.**

Així podràs organitzar-te els menús per a tot el mes amb una proposta **SANA i EQUILIBRADA.**

*Els menús estan elaborats pel Dietista-Nutricionista: Robert Amat Col. Núm. CAT000832

A Cavall de Cartró utilitzem productes **ECOLÒGICS**



RECORDA...

Menja molta **fruita i verdura!**



Fas exercici

TOTS ELS DIES?