

# BONAVISTA: MARÇ

Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
Trinxat de col fresc amb patata Nuggets de pollastre amb enciam i api Fruita de temporada	Crema de carbassó Botifarra a la planxa amb enciam i olives Natilles de xocolata	Espirals amb tomàquet i formatge Filet de lluç meunière (mantega vegetal suc de llimona i all) amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Mongetes seques guisades amb ceba, patata i pastanaga Truita a la francesa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Arròs a la milanesa Pollastre al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
Crema de verdures de temporada amb quinoa Truita de patata amb enciam i olives Iogurt	Arròs amb tomàquet Pit de pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Llenties estofades amb patata, pastanaga i tomàquet Llenguadina arrebossat amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Bròquil i patata Gall dindi estofat amb verduretes Fruita de temporada	Brou d'au amb pasta Rodó de vedella al forn amb xampinyons Fruita de temporada
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
Arròs amb verdures Filet de lluç al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Crema de carbassa Fingers de gall dindi (elaborats pels nostres cuiners) amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Mongeta tendra, patata i pastanaga Hamburguesa de vedella i porc a la planxa amb enciam i api Iogurt	<b>FESTA</b>	
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
Coliflor amb patata gratinats Pollastre amb salsa de llimona enciam i tomàquet Iogurt	Arròs 3 delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro) Escalopa de llom amb enciam i olives Fruita de temporada	Llenties estofades amb patata, pastanaga i tomàquet Truita a la francesa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Farfalle al pesto Bacallà al forn (enfarinat) amb samfaina Fruita de temporada	Crema de pastanaga Broquetes de gall dindi amb patates Fruita de temporada
Dilluns 30	Dimarts 31			
Mongeta tendra, pastanaga i patata Croquetes de pernil amb enciam i api Iogurt	Brou de peix amb pasta Truita de patata amb enciam i olives Fruita de temporada			

Incloem pa cada dia. Els dimecres i divendres és integral (a elecció del centre).

Productes de proximitat i/o ecològics (verdures, fruita, llegums, cereals, làctics).

Les postres làctiques són elaborades per la cooperativa d'inserció sociolaboral de la Garrotxa.

Utilitzem oli d'oliva per cuinar i amanir i oli de gira-sol alt oleic per fregir.

La cuina es reserva el dret a fer un canvi a últim moment, avisant per e-mail als centres.

En compliment del Reglament núm. 1169/2011 (UE) sobre la informació alimentària facilitada al consumidor, La Vostra Cuina disposa de la informació sobre els al·lèrgens dels aliments que componen els menús que s'elaboren.

Plat calent: Temperatura de conservació  $\geq 65^{\circ}\text{C}$ . Es manté calent a l'armari fins al moment de servir-ho.

Plat fred: Temperatura de conservació  $\leq 8^{\circ}\text{C}$ . Es manté a la nevera fins al moment de servir-ho.

Tot el menjar és per a consum immediat.

