



MENÚ D'HIVERN-MARÇ-NO CARN

**Amb fruita de temporada, ecològica i de proximitat, llegums i cereals ecològics
logurt d'ovella artesà,ous ecològics, peix fresc**

Blog: <http://menjadormartamata.blogspot.com.es/?m=1>

DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 1
-Arròs blanc ECO del Delta del Ebre amb ceba, carbassa i comí. -Tempeh a la planxa amb soja i sèsam i pastanaga ratllada. -Fruita de temporada i ecològica.	-Gratinat de bleda, patata i carbassa. -Truita francesa amb ous ECO amb pastanaga ratllada. -Fruita de temporada i ecològica.	-Llenties ECO de l'Alta Noia estofades amb fonoll i pastanaga -Croquetes de bacallà amb enciam d'acompanyament. -logurt d'ovella.	-Crema de porro i pastanaga amb crostonets de pa torrat. -Hamburguesa vegetal amb enciam d'acompanyament. -Fruita de temporada i ecològica.	-Espaguetis ECO amb salsa carbonara vegetal. -Peix fresc al forn amb salsa verda amb pastanaga ratllada. -Fruita de temporada i ecològica.
DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
FESTA	Cigrons ECO de l'Alta Noia estofats amb ceba i pastanaga. -Peix fresc fregit amb farina de cigró ECO i enciam. -logurt d'ovella.	-Trinxat de la Cerdanya (patata i col) -Seitán a la cassola amb ceba i carbassa i pastanaga ratllada. -Fruita de temporada i ecològica.	-Amanida d'hivern amb enciam, pastanaga, poma i olives. -Paella d'arròs ECO del Delta del Ebre amb sèpia. -Fruita de temporada i ecològica.	-Sopa de porro, pastanaga, api, xirivia i nap amb pistons ECO . -Truita de patates i ceba amb pastanaga ratllada. -Fruita de temporada i ecològica.
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
-Bleda i patata al vapor amb un bon raig d'oli d'oliva. -Salsitxes de vegetals amb pastanaga ratllada. -Fruita de temporada i ecològica.	-Amanida d'espivals ECO amb tonyina, enciam i olives. -Peix fresc al forn amb salsa verda amb pastanaga ratllada. -Fruita de temporada i ecològica	-Arròs blanc ECO del Delta del Ebre amb tomàquet i carbassa. -Ous ECO al plat amb enciam i pastanaga. -Fruita de temporada i ecològica.	-Crema de porro i bròquil amb crostonets de pa torrat. -Tempeh a la planxa amb soja i sèsam amb patates fregides. -Fruita de temporada i ecològica.	-Llenties ECO de l'Alta Noia estofades amb ceba i pastanaga. -Peix fresc fregit farina de cigró ECO i enciam d'acompanyament -logurt d'ovella.
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
-Amanida de patata amb verat, enciam, pastanaga i olives. -Truita de formatge amb enciam d'acompanyament. -Fruita de temporada i ecològica.	-Crema de carbassa i porro amb crostonets de pa torrat. -Tempeh a la planxa amb salsa de pera i enciam. -Fruita de temporada i ecològica.	-Macarrons "marcianos" ECO amb salsa d'espínacs. -Peix fresc al forn amb salsa verda amb pastanaga ratllada. -Fruita de temporada i ecològica	-Arròs blanc ECO del Delta del Ebre amb mandonguilles vegetals amb enciam i pastanaga d'acompanyament. -Fruita de temporada i ecològica.	-Hummus de cigró ECO de l'Alta Noia amb torradetes i pastanaga -Peix fresc fregit amb farina de blat de moro ECO i enciam. -logurt d'ovella.
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
-Amanida de enciam i pastanaga i torradetes de paté de tofu -Llenties pardines ECO Alta Anoià estofades amb ceba i pastanaga -logurt d'ovella artesà.	-Arròs blanc ECO del Delta del Ebre amb ceba, carbassa i comí. -Sepia saltejada amb all i julivert amb pastanaga ratllada. -Fruita de temporada i ecològica.	-Sopa de porro, pastanaga, api, xirivia i nap amb pistons ECO . -Truita de patata i ceba amb enciam d'acompanyament. -Fruita de temporada i ecològica.	-Espaguetis ECO amb remolote (ceba,pastanaga i remolatxa) -Peix fresc fregit amb farina de blat de moro ECO i enciam. -Fruita de temporada i ecològica.	-Crema de porro i bròquil amb crostonets de pa torrat. -Hamburguesa vegetals amb pastanaga crua ratllada. -Fruita de temporada i ecològica.