

# MARÇ 2009

Junt a cada dia afegim les sugerències per al sopar

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**2**

- Pa - Lletuga, tomaca, anous, soja
- Canelons gratinats
- Tall de lluç orl amb espinacs ofegats
- Fruïta - Batut sabors

Crema de xampinyons  
Llomello planxa amb amanida Fruïta

815 Kcal - 42.3 Prot - 34.8 Lip - 87.5 Hc

**3**

- Pa - Lletuga, tomaca, ceba, olives
- Arròs d'olla
- Olla madrilenya
- Fruïta - Batut sabors

Minestra amb pernil  
Truitada de ceba amb formatge fresc Fruïta

765.2 Kcal - 31.2 Prot - 28.4 Lip - 82.8 Hc

**4**

- Pa - Lletuga, tomaca, safanòria, sésam
- Guisat de vedella
- Llenguado al forn amb nap cruixent
- logurt

Amanida mixta  
Pizza quatre estacions  
Fruïta

747 Kcal - 37.4 Prot - 27.1 Lip - 87.2 Hc

**5**

- Pa - Lletuga, tomaca, panses, pernil
- Fabada vegetal
- Mandonguilles amb cous - cous
- Fruïta - Batut sabors

Sopa de fideus  
Llucet a l'andalusa amb creïlles  
logurt

802.5 Kcal - 37 Prot - 28.9 Lip - 81 Hc

**6**

- Pa - Fruïts secs
- Arròs a banda amb allioli
- Truitada de carbassí amb amanida
- Fruïta - Batut sabors

Bullit valencià  
Mandonguilles de tonyina y amanida  
Fruïta

789.5 Kcal - 34.7 Prot - 25.4 Lip - 98.9 Hc

**9**

- Pa - Lletuga, tomaca, cogombre, pipes
- Sopa de fideus
- Llonganisses amb samfaina
- Fruïta - Batut sabors

Crema carbassí  
Ous farcits amb amanida  
Fruïta

761.3 Kcal - 29.9 Prot - 27.1 Lip - 82.6 Hc

**10**

- Lletuga, tomaca, poma, bacon
- Creïlles amb bacallà
- Pizza napolitana (pernil,olives,formatge)
- "Danonino - beure"

Amanida valenciana  
Arròs blanc amb tomaca  
Fruïta

817.6 Kcal - 34 Prot - 27.5 Lip - 87.4 Hc

**11**

- Pa - Lletuga, tomaca, dacsa, tonyina
- Crema de cigrons amb rostes
- Pollastre al forn amb poma
- Fruïta - Batut sabors

Espinacs a la crema  
Hamburguesa de peix amb guarnició  
Fruïta

745 Kcal - 33.7 Prot - 27.8 Lip - 88.2 Hc

**12**

- Pa - Lletuga, safanòria, pebre, formatge
- Espirals bolonyesa (ceba,carn picada)
- Lluç en salsa verd
- Fruïta - Batut sabors

Vedella empanada  
amb xampinyons  
logurt

771 Kcal - 34.4 Prot - 27.1 Lip - 82.7 Hc

**13**

DINAR DE FALLES

**23**

- Pa - Lletuga, tomaca, pinya, pernil
- Tallarins carbonara (bacon,ceba,nata,formatge)
- "Doré" de lluç amb pèsols saltejats
- Fruïta al xarop

Creïlles gratinades  
Pollastre al forn amb verdures  
Fruïta - Llet

798.8 Kcal - 30.8 Prot - 29.8 Lip - 91.2 Hc

**24**

- Pa - Lletuga, dacsa, espàrregs, olives
- Bullit valencià
- Llomello a la planxa amb tomaca natural
- Fruïta - Batut sabors

Consomé  
Llenguado a la planxa amb carlota i maionesa  
Fruïta

713.6 Kcal - 30.5 Prot - 27.4 Lip - 83.9 Hc

**25**

- Pa - Lletuga, tomaca, safanòria, cogombre
- Arròs milanesa
- Ous farcits amb tonyina i formatge
- Fruïta - Batut sabors

Pastís de verdures  
Llonganisses amb samfaina  
Fruïta

787.4 Kcal - 32 Prot - 26.3 Lip - 90.7 Hc

**26**

- Pa - Lletuga, tomaca, anous, "surimi"
- Sopa meravella
- Pit de pollastre planxa amb creïlles torrades
- logurt

Crema de safanòria  
Figures de lluç amb amanida  
Fruïta

690.4 Kcal - 37.8 Prot - 21.1 Lip - 71.6 Hc

**27**

- Pa - Lletuga, tomaca, tonyina, ou dur
- Llenties juliana
- Emperador a la planxa amb xampinyons
- Fruïta - Batut sabors

Amanida verda  
Macarrons gratinats  
logurt

732 Kcal - 38.4 Prot - 25.4 Lip - 82.3 Hc

**30**

- Pa - Lletuga, tomaca, formatge, pipes, olives
- Arròs en fesols i naps
- Truitada de safanòria amb pit de titot
- Fruïta - Batut sabors

Crema de verdures  
Pit de pollastre planxa amb anells de ceba  
Fruïta

766.2 Kcal - 33 Prot - 27.46 Lip - 89.8 Hc

**31**

- Pa - Lletuga, lombardia, dacsa, carlota
- Sopa de marisc
- Carn empanada amb creïlles
- Gelats

Rotllets de pernil amb espinacs  
Llenguat en papillota  
Fruïta

772.1 Kcal - 36.7 Prot - 27.3 Lip - 82.2 Hc

## Endevina, Endevinalla:

¿QUINA SENYORETA VA PEL MERCAT AMB LA SEUA CUA VERDA I EL SEU VESTIT MORAT?

- L'ALBERGINA
- LA XIRIVIA
- LA FLORICOL

SÓC LA FRUITA CANTADORA, SÓC LA FRUITA BALLARINA, PER AIXÒ EL MEU NOM TOT EL MÓN HO ENDEVINA ¿QUINA FRUITA SÓC?

- LA CIRERA
- LA MANDARINA
- EL MELÓ D'ALGER

BLANCA PER DINS, VERD PER FORA. SI VOLS QUE T'HO DIGA. ¡ESPERA, ESPERA!

- EL XAMPINYÓ
- L'ALL
- EL CARABASSÍ

- LA PINYA
- LA PRUNA
- LA PERA

UN PALET MOLT DRETET I EN EL SEU CAP UN BARRETET

## RACÓ D'HÀBITS:

¡ Papà i mamà este mes treballa amb mi...!  
Ajuda a posar i arreplegar la taula



# MARZO 2009



Junto a cada día añadimos las sugerencias para la cena

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

**2**

- Pan - Lechuga, tomate, nueces, brotes de soja
- Canelones gratinados
- Filete de merluza orly con espinacas rehogadas
- Fruta - Batido sabores

Crema de champiñones  
Lomo plancha con ensalada  
Fruta

815 Kcal - 42.3 Prot - 34.8 Lip - 87.5 Hc

**3**

- Pan - Lechuga, tomate, cebolla, aceitunas
- Arroz de cocido
- Cocido madrileño
- Fruta - Batido sabores

Menestra con jamón  
Tortilla de cebolla con queso fresco  
Fruta

765.2 Kcal - 31.2 Prot - 28.4 Lip - 82.8 Hc

**4**

- Pan - Lechuga, tomate, zanahoria, sésamo
- Guisado de ternera
- Lenguado al horno con nabo crujiente
- Yogurt

Ensalada mixta  
Pizza cuatro estaciones  
Fruta

747 Kcal - 37.4 Prot - 27.1 Lip - 87.2 Hc

**5**

- Pan - Lechuga, tomate, pasas, york
- Fabada vegetal
- Albóndigas con cous - cous
- Fruta - Batido sabores

Sopa de fideos  
Pescadilla a la andaluza con patatas  
Yogurt

802.5 Kcal - 37 Prot - 28.9 Lip - 81 Hc

**6**

- Pan - Frutos secos
- Arroz a banda con ajoaceite
- Tortilla de calabacín con ensalada
- Fruta - Batido sabores

Hervido valenciano  
Croquetas de atún y ensalada  
Fruta

789.5 Kcal - 34.7 Prot - 25.4 Lip - 98.9 Hc

**9**

- Pan - Lechuga, tomate, pepino, pipas
- Sopa de fideos
- Longanizas con pisto
- Fruta - Batido sabores

Crema calabacín  
Huevos rellenos con ensalada  
Fruta

761.3 Kcal - 29.9 Prot - 27.1 Lip - 82.6 Hc

**10**

- Lechuga, tomate, manzana, bacon
- Patatas con bacalao
- Pizza napolitana (york, tomate, olivas, queso)
- Danonino - beber

Ensalada valenciana  
Arroz blanco con tomate  
Fruta

817.6 Kcal - 34 Prot - 27.5 Lip - 87.4 Hc

**11**

- Pan - Lechuga, tomate, maíz, atún
- Crema de garbanzos con tostones
- Pollo al horno con manzana
- Fruta - Batido sabores

Espinacas a la crema  
Hamburguesa de pescado  
Fruta

745 Kcal - 33.7 Prot - 27.8 Lip - 88.2 Hc

**12**

- Pan - Lechuga, zanahoria, pimiento, queso
- Espirales boloñesa (carlota, carne picada)
- Merluza en salsa verde
- Fruta - Batido sabores

Ternera empanada  
con champiñones  
Yogurt

771 Kcal - 34.4 Prot - 27.1 Lip - 82.7 Hc

**13**

COMIDA DE FALLAS

**23**

- Pan - Lechuga, tomate, piña, york
- Tallarines carbonara (bacon, cebolla, nata, queso)
- "Doré" de merluza con guisantes salteados
- Fruta en almibar

Patatas gratinadas  
Pollo al horno con verduras  
Fruta - Leche

798.6 Kcal - 30.8 Prot - 29.8 Lip - 91.2 Hc

**24**

- Pan - Lechuga, maíz, espárragos, olivas
- Hervido valenciano
- Lomo a la plancha con tomate natural
- Fruta - Batido sabores

Consomé  
Lenguado a la plancha con carlota y mahonesa  
Fruta

713.6 Kcal - 30.5 Prot - 27.4 Lip - 83.9 Hc

**25**

- Pan - Lechuga, tomate, carlota, pepino
- Arroz milanés
- Huevos rellenos de atún con loncha de queso
- Fruta - Batido sabores

Pastel de verduras  
Longanizas con pisto  
Fruta

787.4 Kcal - 32 Prot - 26.3 Lip - 90.7 Hc

**26**

- Pan - Lechuga, tomate, nueces, surimi
- Sopa maravilla
- Pechuga a la plancha con patatas asadas
- Yogurt

Crema de zanahoria  
Figuritas merluza con ensalada  
Fruta

690.4 Kcal - 37.8 Prot - 21.1 Lip - 71.6 Hc

**27**

- Pan - Lechuga, tomate, atún, huevo duro
- Lentejas juliana
- Emperador a la plancha con champiñones
- Fruta - Batido sabores

Ensalada verde  
Macarrones gratinados  
Yogurt

732 Kcal - 38.4 Prot - 25.4 Lip - 82.3 Hc

**30**

- Pan - Lechuga, tomate, queso, pipas, olivas
- Arroz "en fesols i naps"
- Tortilla de zanahoria con pavo
- Fruta - Batido sabores

Crema de verduras  
Pechuga plancha con aros cebolla  
Fruta

766.2 Kcal - 33 Prot - 27.46 Lip - 89.8 Hc

**31**

- Pan - Lechuga, tomate, lombarda, maíz, carlota
- Sopa de marisco
- Carne empanada con patatas
- Helado

Rollitos de york con espinacas  
Lenguado en papillote  
Fruta

772.1 Kcal - 36.7 Prot - 27.3 Lip - 82.2 Hc

## Adivina, Adivinanza:

¿QUE SEÑORITA VA POR EL MERCADO CON SU COLA VERDE Y SU TRAJE MORADO?

- LA BERENGENA
- LA CHIRIVIA
- LA COLIFLOR

SOY LA FRUTA CANTARINA, SOY LA FRUTA BAILARINA, POR ESO MI NOMBRE TODO EL MUNDO LO ADIVINA ¿QUE FRUTA SOY?

- LA CEREZA
- LA MANDARINA
- LA SANDIA

BLANCA POR DENTRO, VERDE POR FUERA. SI QUIERES QUE TE LO DIGA. ¡ESPERA, ESPERA!

- EL CHAMPIÑÓN
- EL AJO
- EL CALABACIN

- LA PIÑA
- LA CIRUELA
- LA PERA

UN PALITO MUY DERECHITO Y EN SU CABEZA UN SOMBRERITO

**RINCÓN DE HÁBITOS:**  
¡ Papá y mamá este mes trabaja conmigo...!  
Ayudar a poner y recoger la mesa