

MENÚ MARÇ 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2	3	4	5	6
MONGETA TENDRA I PATATA ESCALOPA DE POLLASTRE AMB AMANIDA DE TOMÀQUET, CEBA I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	CIGRONS AMB VERDURES GALL DINDI ROSTIT AMB AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS INTEGRAL AMB VERDURES (MONGETA TENDRA, PASTANAGA I CARBASSÓ) TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	ESPAGUETIS INTEGRALS A LA CARBONARA BACALLÀ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	CREMA DE CARBASSA LLENTIES AMB VERDURES (CEBA, TOMÀQUET I PASTANAGA) I ARRÒS INTEGRAL IOGURT NATURAL
9	10	11	12	13
CREMA DE BRÒQUIL I PASTANAGA LLIBRETS DE LLOM AMB PERNIL DOLÇ I FORMATGE AMB AMANIDA DE TOMÀQUET, CEBA I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS INTEGRAL TRES DELÍCIES (PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA) TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	CREMA DE CARBASSÓ CIGRONS AMB VERDURES (AMB PEBROT VERD I VERMELL, PASTANAGA I CEBA) I PATATA FRUITA DE TEMPORADA	PATATA I PÈSOLS LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA
16	17	18	19	20
ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET BACALLÀ ARREBOSSAT AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	MINESTRA DE VERDURES GALL DINDI ESTOFAT AMB CEBA I XAMPINYONS FRUITA DE TEMPORADA	AMANIDA VARIADA (ENCIAM, PASTANAGA, TOMÀQUET, BLAT DE MORO I OLIVES) FIDEUÀ AMB SÍPIA FRUITA DE TEMPORADA	BRÒQUIL I PATATA POLLASTRE A LA LLIMONA AMB AMANIDA DE TOMÀQUET, CEBA I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA	AMANIDA DE CIGRONS (CIGRONS, TOMÀQUET, PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVES) TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA
23	24	25	26	27
CREMA DE PÈSOLS TRUITA DE PATATA I CEBA AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	PASTA TRICOLOR AMB CEBA I XAMPINYONS POLLASTRE A L'ALLADA AMB AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	CREMA DE CARBASSA LLENTIES AMB VERDURES (CARBASSÓ, PASTANAGA, CEBA, PEBROT VERD I VERMELL) I PATATA FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS INTEGRAL CINC DELÍCIES (PASTANAGA, PÈSOLS, BLAT DE MORO I PERNIL) LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	MONGETA TENDRA I PATATA HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA
30	31			
SETMANA SANTA				

Recorda

-El menú de cada dia esta elaborat el mateix dia.

-D'aquest menú un 25% de la pasta és ecològica.

-El nostre arròs prové del delta de L'Ebre.

-És molt important la fruita dins de la nostra dieta, els làctics no han de substituir a la fruita. És de proximitat i dues vegades al mes és ecològica.

-Els dijous el pa és integral.

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

-El sopar serà el millor moment per a complementar la nostra dieta, si ho feu d'hora ajudarà als nens a dormir bé.

-Només hauríem de menjar brioxeria, pastissos i dolços esporàdicament.

MENÚ REVISAT PER
GEORGINA BERMUDEZ I ARGEMI – Dietista nutricionista
CODINUCAT 000047