

Escoles **Menú SENSE CARN DE PORC** **març de 2026**

El dinar s'acompanya de **pa integral** i aigua. La cuina utilitza oli de girasol alt oleic per cuinar i oli d'oliva verjo extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: Mandarina, **Pera**, **Poma**, **Plàtan**, Taronja.

2	3	4	5	6
Festiu	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ARRÒS integral AMB SALSA DE TOMÀTIGA	CREMA DE BRÒQUIL	FUSILLI integral AMB SALSA 4 FORMATGES (1,3,7)
	NUGGETS DE POLLASTRE (1)	HOKI AL FORN A LA LLIMONA (4)	INDIOT AMB SALSA AL PEBRE (7)	TRUITA A LA FRANCESA (3)
	ENSALADA 4 ESTACIONS (mesclum, iceberg, pastanaga, tomàtiga)	ENSALADA CAMPERA (lletuga, iceberg, ceba morada, pastanaga, tomàtiga, blat de les índies)	PATATES AL FORN	ENSALADA DE TARDOR (lletuga, fulla de roure, pastanaga, poma)
	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb espinacs i tomàtiga / Fruita	Suggeriment de sopar: Pastís de verdures amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i croquetes d'espinacs amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i pizza casolana / Fruita
9	10	11	12	13
CREMA DE PASTANAGA I LLENTIA (1)	MACARRONS integrals AMB SALSA (xampinyons, tomàtiga) (1,3)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	ARRÒS integral SALTAT AMB VERDURES	CREMA DE COLIFLOR I CARABASSA
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	LLUÇ AL FORN AMB SALSA D'ANET (4,7)	PITERA DE POLLASTRE A LA PLANXA	INDIOT A LA PLANXA AMB SALSA	LLAMPUGA AL FORN (4)
ENSALADA RÚSTICA (iceberg, fulles de roure, pastanaga, olives verdes)	BRÒQUIL I TOMÀTIGA CICEROL	ENSALADA MEDITERRÀNIA (mesclum, iceberg, ceba morada, pastanaga, tomàtiga)	ENSALADA CAPRESE (mesclum, tomàtiga, olives negres, alfàbrega, formatge tendre) (7)	TUMBET DE PEBRES VERMELLS I PATATA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita de patata i ceba / Fruita	Suggeriment de sopar: Bacallà a la planxa amb arròs amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Salmó amb patata i verdures al vapor / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb ou a la planxa i pa integral / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i quiche casolà variat / Fruita
16	17	18	19	20
FIDEUS GRUIXATS SALTATS AMB VERDURES (1,3)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ARRÒS SEC MARINER (2,4,14)	CREMA DE PASTANAGA	CIURONS AMB VERDURES I CUSCÚS (1)
POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA	HOKI A LA PLANXA AMB PICADA (all, julivert) (4)	RODÓ D'INDIOT AL FORN	BACALLÀ AL FORN AMB SALSA VERDA (2,4,14)	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)
ENSALADA GREGA (lletuga, fulles de roure, olives negres, orenga, formatge tendre) (7)	PATATA PANADERA	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (romana, iceberg, pastanaga, olives negres)	BRÒQUIL, COLIFLOR I PATATA	ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, mesclum, tomàtiga, olives verdes)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Cuscús saltat amb verdures i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita de patata i coliflor / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i sípia trossejada / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i raoles de verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures i formatge de cabra / Fruita
23	24	25	26	27
FIDEUS PAGESOS (1,3)	ARRÒS integral ESTIL XINÉS (3)	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES	ENSALADA DE PATATA (tomàtiga, olives verdes, tonyina) (4)	CREMA DE CARABASSA I ESPINACS
TIRES DE CALAMAR (1,2,3,4,14)	POLLASTRE ROSTIT A LA LLIMONA	INDIOT AMB TOMÀTIGA	TRUITA A LA FRANCESA (3)	PALOMETA A LA PLANXA(4)
ENSALADA PRIMAVERA (lletuga, iceberg, tomàtiga, pastanaga, orenga)	ENSALADA AMB CANONGES (iceberg, canonges, pastanaga, tomàtiga, olives verdes)	PATATES ROSTIDES	MINESTRA DE VERDURES (coliflor, pastanaga, mongeta tendre)	ENSALADA AMB QUÍNOA I TONYINA (lletuga, tomàtiga, pastanaga, blat de les índies) (4)
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Llenties amb samfaina de verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita de bledes i carabassa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i llenguado panat / Fruita	Suggeriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb tonyina / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i tacos mexicans / Fruita
30	31			
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ARRÒS integral AMB SALSETA (ceba, tomàtiga, cam de vedella)			
INDIOT A LA PLANXA AMB CEBA	LLUÇ AL FORN A LA LLIMONA (4)			
ENSALADA D'ESPINACS (iceberg, espinacs, pastanaga, olives negres, blat de les índies)	ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, mesclum, tomàtiga, olives verdes)			
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA			
Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i llenties / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i molls a la planxa amb ensalada / Fruita			

1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos