



CEIP Menú GENERAL mes de març de 2025

Els menús es serveixen amb pa de barra i divendres pa moreno i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva i oli de girasol alt oleic per cuinar i oli d'oliva verge extra per trempar.

Las fruites del mes de març són: mandarina, poma, taronja, pera i plàtan.

Les hortalisses de temporada del mes de març són: bledes, carxofes, bròquil, carabassa, col, colfiori, escarola, espinac, porro i pastanaga.

El iogurt natural es servirà amb sucre o sense sucre a petició del centre educatiu. El iogurt natural amb sucre conté < 12,3g sucres/ 100g

3	4	5	6	7
No lectiu	ARRÒS INTEGRAL AMB SALS DE TOMÀTIGA CASOLANA	ESPIRALS AGLIO E OLIO (1,3)	CREMA DE PASTANAGA AMB CROSTONS (1)	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (1)
	CROQUETES DE POLLASTRE (1,3,6,7,9,10,11)	SALMÓ AL FORN (4)	TRUITA DE PATATA (3)	POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANI
	ENSALADA AMB BLAT (iceberg, canonges i pastanaga)	ENSALADA DE TOMÀTIGA I OLIVES	ENSALADA AMB TONYINA (romana, iceberg, tomàtiga i pastanaga)	PATATES ROSTIDES
	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb carabassí / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada amb arròs basmati / Fruita	Suggeriment de sopar: Llom a la planxa amb pisto de verdures i pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Pizza casolana / Fruita
10	11	12	13	14
MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA (1,3)	CREMA DE CARABASSA I MONGETES BLANQUES	SOPA DE BROU D'AU (1,3,9)	AGUIAT DE CIGRONS AMB VERDURES	ARRÒS BRUT
PITRERA DE POLLASTRE A LA PLANXA	LLOM AL FORN	LIMANDA AL FORN (4)	TRUITA DE CARABASSÓ I PATATA (3)	TIRES DE CALAMAR (1,3,7,14)
ENSALADA "GRIEGA" (7)	ARRÒS SALTEJAT AMB XAMPINYONS	A LA BISCAÏNA (ceba, pebres, tomàtiga i patata)	ENSALADA AMB CROSTONS (lletuga, tomàtiga i pastanaga) (1)	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, iceberg i tomàtiga)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Pasta de llegum amb pisto de verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i lluç a la espatlla amb arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Ous romputs amb patata i pebres / Fruita	Suggeriment de sopar: Tabulé de cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Pa amb oli variat / Fruita
17	18	19	20	21
LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (1)	ESPAGUETIS A LA BOLONYESA (1,3,7)	CREMA D'ESPINACS I PASTANAGA	ARRÒS DE PEIX (2,4,14)	CIGRONS SALTEJATS AMB SOFRIT I TOMÀTIGA
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	PALOMETA A LA PLANXA AMB PICADA (all, julivert i llimona) (4)	POLLASTRE PANAT CASOLÀ	HAMBURGUESA DE CARN MIXTA A LA PLANXA (1,12)	GALLINETA AL FORN AMB SALS VERDA (4)
ENSALADA CAPRESE (tomàtiga, alfàbrega i formatge) (7)	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, fulla de roure i tomàtiga)	CEBOLLA CAMELITZADA I PATATA ROSTIDA	ENSALADA AMB BLAT (iceberg, canonges i pastanaga)	ARRÒS SALTEJAT
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Arròs integral saltejat amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ous romputs amb patata i xampinyons / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i lluç amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i mongetes blanques / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures i sardines / Fruita
24	25	26	27	28
MACARRONS INTEGRALS A LA AMATRICIANA (1,3,6,7,12)	CREMA DE COLFLORI	PAELLA DE VERDURES	CREMA DE BLEDES I CARABASSA AMB CROSTONS (1)	ESTOFAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
LIMANDA A LA MILANESA (a, julivert, ou i farina de blat) (1,3,4)	FRIT MALLORQUÍ DE POLLASTRE	ESCALOP CASOLÀ D'INDIOT (ou, pa ratllat) (1,3)	TRUITA DE PATATA (3)	PIZZA DE PERNIL I FORMATGE (1,3,6,7,12)
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, iceberg i tomàtiga)	PATATA I VERDURES	ENSALADA AMB BLAT (iceberg, canonges i pastanaga)	ENSALADA AMB TONYINA (romana, iceberg, tomàtiga i pastanaga)	FRUITA DE TEMPORADA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Puré de carabassa i truita de patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i salmó amb arròs saltejat / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita de verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i hamburguesa de ciurons amb arros / Fruita	Suggeriment de sopar: "Fajitas" mexicanes de pollastre i verdures / Fruita
31	<p>CREMA DE VERDURES</p> <p>LLOM DE PORC A LA PLANXA</p> <p>PATATES FREGIDES</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita a la francesa amb pa / Fruita</p>			
<p>La quota s'abonarà de l'1 al 5 de cada mes</p> <p>Al·lèrgens de declaració obligatòria</p> <p>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·luscs</p>				