

MARÇ 2026

MENÚ OVOLACTOVEGETARIÀ AMB PEIX

DILLUNS

2
Bròquil amb patata gratinada
Maire enfarinada amb olives i pastanaga
rallada
Fruita del temps

9
Espaguetis amb alfàbrega, formatge i
oli d'oliva
Lluç al forn amb enciam i blat de moro
Fruita del temps

16
Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva
Espirals amb sofregit de tomàquet i
tonyina
Fruita del temps

23
Bròquil amb patata
Llenties estofades amb porro,
pastanaga i pebrot
Fruita del temps

DIMARTS

3
Minestra de verdures
Seità a la planxa amb enciam i magrada
Fruita del temps

10
Cigrons estofats amb porro, pastanaga i
pebrot
Truita de patates amb enciam i panses
Fruita del temps

17
Llenties estofades amb pastanaga, ceba
i arròs
Salmó al forn amb crema d'espínacs
logurt ecològic

24
Macarrons amb sofregir de tomàquet i
formatge ratllat
Croquetes de bacallà amb pastanaga i
olives
Fruita del temps

DIMECRES

4
Llenties estofats amb pastanaga, ceba i
pebrot
Truita amb enciam i taronja
logurt ecològic

11
Coliflor amb patata i oli d'oliva
Seità arrebossat amb pipes i
pastanaga ratllada
Fruita del temps

18
Bròquil amb patata i oli d'oliva
Hamburguesa vegetal amb cogombre i
blat de moro
Fruita del temps

25
Hummus casolà amb bastonets de
pastanaga
Truita de carbassó amb enciam i taronja
logurt ecològic

DIJOUS

5
Crema de carbassa i porro
Fideus a la cassola amb peix
Fruita del temps

12
Arròs saltat amb verdures de
temporada
Tofu amb verdures
logurt ecològic

19
Arròs integral ECO amb sofregit
de tomàquet
Truita de formatge amb enciam i olives
Fruita del temps

26
Arròs amb herbes provençals
Seità al curri amb enciam i raves
Fruita del temps

DIVENDRES

6
Arròs saltat amb xampinyons
Tofu amb prunes
Fruita del temps

13
Crema de carbassó amb oli d'oliva
Mongetes seques estofades amb porro,
pastanaga i pebrot
Fruita del temps

20
Crema de coliflor amb oli d'oliva
Salsitxes vegetals amb patates fregides
Fruita del temps

27
Pèsols amb patates
Lluç al forn amb samfaina
Fruita del temps

