

MARÇ 2026

MENÚ SENSE FRUITS SECS

DILLUNS

2 Bròquil amb patata gratinat

Maire enfarinada amb olives i pastanaga ratllada

Fruita del temps

DIMARTS

3 Minestra de verdures amb mongeta tendra, patata, pastanaga i pèsols

Pit de pollastre a la planxa amb enciam i magrana

Fruita del temps

DIMECRES

4 Lenties estofades amb ceba, pastanaga, pebrot i xoriço

Trita a la francesa amb enciam i taronja

logurt ecològic

DIJOUS

5 Crema de carbassa i porro amb oli d'oliva

Fideus a la cassola amb carn i peix

Fruita del temps

DIVENDRES

6 Arròs saltat amb xampinyons

Fricandó de vedella amb prunes

Fruita del temps

9 Espaguetis amb alfàbrega, formatge i oli d'oliva

Lluç al forn amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

10 Cigrons estofats amb porro, pastanaga i pebrot

Trita de patates amb enciam i panses

Fruita del temps

11 Coliflor amb patata i oli d'oliva

Llom de porc arrebossat amb pipes i pastanaga ratllada

Fruita del temps

12 Arròs saltat amb verdures de temporada

Gall dindi estofat amb verdures

logurt ecològic

13 Crema de carbassó amb oli d'oliva

Mongetes seques estofades amb porro, pastanaga i pebrot

Fruita del temps

16 Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva

Espirals amb sofregit de tomàquet i tonyina

Fruita del temps

17 Lenties estofades amb pastanaga, ceba i arròs

Salmó al forn amb crema d'espínacs

logurt ecològic

18 Bròquil amb patata i oli d'oliva

Pernilets de pollastre a l'allet amb cogombre i blat de moro

Fruita del temps

19 Arròs integral **ECO** amb sofregit de tomàquet

Trita de formatge amb enciam i olives

Fruita del temps

20 Crema de coliflor amb oli d'oliva

Botifarra de porc a la planxa amb patates fregides

Fruita del temps

23 Bròquil amb patata i oli d'oliva

Lenties estofades amb porro, pastanaga i pebrot

Fruita del temps

24 Macarrons amb sofregit de tomàquet i formatge ratllat

Croquetes de pollastre amb pastanaga i olives

Fruita del temps

25 Hummus casolà de cigrons amb bastonets de pastanaga

Trita de carbassó amb enciam i taronja

logurt ecològic

26 Arròs amb herbes provençals

Pollastre al curri amb enciam i raves

Fruita del temps

27 Pèsols amb patata i oli d'oliva

Lluç al forn amb samfaina de ceba, tomàquet i pebrot

Fruita del temps

30

FESTIU

31

FESTIU

Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats. Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat. Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir. Menú supervisat per Laia Navarro (col·legiada CAT-000031), diplomada en Nutrició i Dietètica Humana.

