

MARÇ 2026

MENÚ SENSE GLUTEN

DILLUNS

2 Bròquil amb patata gratinat

Maire enfarinada* amb olives i pastanaga ratllada

Fruita del temps

9 **Pasta*** 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

Pasta* amb sofregit de tomàquet i tonyina

Fruita del temps

23 Bròquil amb patata i oli d'oliva

Mongetes seques saltades amb all i julivert

Fruita del temps

30 **FESTIU**

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

10 Cigrons estofats amb porro, pastanaga i pebrot

Truita de patates amb enciam i panses

Fruita del temps

17 **Pèsols amb patata i oli d'oliva**

Salmó al forn amb crema d'espínacs

logurt ecològic

24 **Pasta*** amb sofregit de tomàquet i formatge ratllat

Pollastre arrebossat amb pastanaga i olives

Fruita del temps

31 **FESTIU**

DIMECRES

4 **Pèsols amb patata i oli d'oliva**

Truita a la francesa amb enciam i taronja

logurt ecològic

11 Coliflor amb patata i oli d'oliva

Llom de porc arrebossat* amb pipes i pastanaga ratllada

Fruita del temps

18 Bròquil amb patata i oli d'oliva

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

Fruita del temps

25 Hummus casolà de cigrons amb bastonets de pastanaga

Truita de carbassó amb enciam i taronja

logurt ecològic

DIJOUS

5 Crema de carbassa i porro amb oli d'oliva

Pasta* a la cassola amb carn i peix

Fruita del temps

12 Arròs saltat amb verdures de temporada

Gall dindi estofat amb verduretes*

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

Pollastre al curri amb enciam i raves

Fruita del temps

DIVENDRES

6 Arròs saltat amb xampinyons

Fricandó de vedella 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

Botifarra de porc a la planxa amb patates fregides*

Fruita del temps

27 Pèsols amb patata i oli d'oliva

Lluç al forn amb samfaina de ceba, tomàquet i pebrot

Fruita del temps

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.

* **Producte sense gluten**

