

MARÇ 2026

MENÚ SENSE LACTOSA

DILLUNS

2 **Bròquil amb patata
amb oli d'oliva**

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

Truita a la francesa
amb enciam i taronja

logurt sense lactosa

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
i oli d'oliva**

Lluç al forn
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

10 Cigrons estofats amb porro,
pastanaga i pebrot

Truita 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 sense lactosa

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 enciam i tomàquet

logurt sense lactosa

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

Truita a la francesa
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 (**sense formatge**)

Pit de pollastre arrebossat
amb pastanaga i olives

Fruita del temps

25 Hummus casolà de cigrons
amb bastonets de pastanaga

Truita de carbassó
amb enciam i taronja

logurt sense lactosa

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.

* **Producte sense lactosa**

