

MARÇ 2026

MENÚ SENSE LLEGUM

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 (**sense pèsols**)

Pit de pollastre a la planxa amb enciam i magrana

Fruita del temps

DIMECRES

4 **Patates estofades amb verdures**

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 **Crema de verdures amb oli d'oliva**

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

Pit de pollastre a la planxa amb pastanaga i olives

Fruita del temps

16 Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva

Espirals amb sofregit de tomàquet i tonyina

Fruita del temps

17 **Puré de patates**

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

Llom de porc a la planxa amb rodanxes de cogombre

Fruita del temps

24 Macarrons amb sofregit de tomàquet i formatge ratllat

Croquetes de pollastre amb pastanaga i olives

Fruita del temps

25 **Espinacs a la catalana**

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 **Puré de patates**

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.

