



CEIP Blanquerna

Menú SENSE CARN ni PEIX - OVOLACTEO VEGETARIÀ

març de 2026

El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva verge extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: **Mandarina, Pera, Poma, Plàtan, Taronja**. Les hortalisses d'aquest mes són: Bledes, Bròquil, Carabassa, Carxofa, Cols, Coliflor, Enciam, Escarola, Espinac, Grells, Moniato, Pastanaga, Tomàtiga.

Producció ecològica i de proximitat en temporada: **Carabassó, Carabassa, Porros, Tomàtiga**. Les llegums són seques.

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre. El iogurt ensucrat té menys de 12,3g de sucres/100g.

2	3	4	5	6
		Espaguetis integrals a la Napolitana (1,3,6,10)	Crema de Pastanaga	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga Casolana
		Hamburguesa de Ciurons	Tofu amb amb Salsa de Verdures (6)	Truita a la francesa (3)
Festiu	No lectiu	Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga)	Patata rostida	Ensalada amb Blat de les Índies (fulles variades, pastanaga)
		Fruita de temporada	logurt natural (7)	Fruita de temporada
9	10	11	12	13
Crema de Carabassa	Espirals integrals a la Pizzaiola (1,3,6,10)	Cuinat de Mongetes blanques amb Verdures	Arròs sec de Verdures	Ciurons amb Verdures i Cuscús (1)
Aguiat de Pilotes de Soja (6)	Hamburguesa de Ciurons	Tofu marinat (6)	Truita a la Francesa (3)	Bocados de Soja (6)
Patata i Verdures (all, llorer, ceba, pastanaga, pèsols, tomàtiga)	Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)	Ceba, Pastanaga i Patates	Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)	Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (6)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural (7)	Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Arròs sec amb Verdures	Puré de Bròquil	Tallarins integrals amb Verdures i Soja (1,3,6,10)	Ciurons amb Sofrit i Salsa de Tomàtiga
Hamburguesa de Ciurons	Bocados de Soja (6)	Escaldums de Tofu (6)	Hamburguesa de Ciurons	Truita de Patata i Ceba (3)
Patates rostides amb All	Tomàtiga trempada amb Olives	Verdures i Patata	Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11)	Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural (7)
23	24	25	26	27
Crema de de Verdures i Mongeta Vermella	Macarrons integrals saltats amb All i Aromàtiques (1,3,6,10)	Cuinat de Ciurons amb Verdures	Arròs integral 3 Delícies (truita, soja) (3,6)	Cuscús amb Verdures (1)
Hamburguesa de Ciurons	Bocados de Soja (6)	Truita a la francesa (3)	Tofu amb Salsa de Tomàtiga (6)	Truita de Patata i Ceba (3)
Ensalada amb Blat de les Índies	Pastanaga i Pèsols	Tomàtiga trempada amb Alfàbrega	Bròquil Bullit	Ensalada variada
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural (7)	Fruita de temporada
30	31			
Crema de Coliflor	Macarrons integrals a la Napolitana (1,3,6,10)			
Estofat de Ciurons	Hamburguesa de Ciurons			
Patata i Verdures (all, ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols)	Ensalada amb Brots (6)			
logurt natural (7)	Fruita de temporada			

1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soja 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Apí 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos



CEIP Blanquerna Menú SENSE OU (amb traçes) març de 2026

El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva verge extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: **Mandarina, Pera, Poma, Plàtan, Taronja**. Les hortalisses d'aquest mes són: Bledes, Bròquil, Carabassa, Carxofa, Cols, Coliflor, Enciam, Escarola, Espinac, Grells, Moniato, Pastanaga, Tomàtiga.

Producció ecològica i de proximitat en temporada: Carabassó, Carabassa, Porros, Tomàtiga. Les llegums són seques.

El fogoneró és de pesca sostenible certificada. Els productes de benestar animal són el pollastre i el iogurt.

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre. El iogurt ensucrat té menys de 12,3g de sucres/ 100g.

2	3	4	5	6
Festiu	No lectiu	Espaguets integrals a la Carbonara (1,3,6,7,10) Fogoneró al forn amb Picada (all, julivert) (4) Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga) Fruita de temporada Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i mongetes / Fruita	Crema de Pastanaga Filet d'Indiot amb Salsa de Verdures Patata rostida iogurt natural (7) Suggeriment de sopar: Sopa i croquetes d'espínacs amb ensalada / Fruita	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga Casolana Hamburguesa de Ciurons Ensalada amb Blat de les Índies (fulles variades, pastanaga) Fruita de temporada Suggeriment de sopar: Puré de verdures i pizza casolana variada / Fruita
9	10	11	12	13
Crema de Carabassa Aguiat de Pilotes de Pollastre i Vedella (1,6,12) Patata i Verdures (all, llorer, ceba, pastanaga, pèsols, tomàtiga) Fruita de temporada Suggeriment de sopar: Ensalada i salmó a la planxa amb arròs / Fruita	Espirals integrals a la Pizzaiola (1,3,6,10) Abadejo al forn amb Velouté (4) Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga) Fruita de temporada Suggeriment de sopar: Puré de verdures i llom amb coliflor / Fruita	Cuinat de Mongetes blanques amb Verdures Pollastre rostit a la Llimona Ceba, Pastanaga i Patates Fruita de temporada Suggeriment de sopar: Ensalada variada i sípia amb cuscús / Fruita	Arròs sec de Peix (amb peix de roca) (2,4,14) Hamburguesa de Ciurons Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7) iogurt natural (7) Suggeriment de sopar: Llenties cuinades amb verdures i patata / Fruita	Ciurons amb Verdures i Cuscús (1) Gallineta al forn a la Llimona (4) Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (6) Fruita de temporada Suggeriment de sopar: Verdures torrades i quiche casolà variat / Fruita
16	17	18	19	20
Cuinat de Llenties i Verdures (1) Hamburguesa de Pollastre i Vedella (1,6,12) Patates rostides amb All Fruita de temporada Suggeriment de sopar: Ensalada variada i lluç amb cuscús saltat / Fruita	Arròs sec amb Verdures Indiot a la planxa amb Ceba Tomàtiga trempada amb Olives Fruita de temporada Suggeriment de sopar: Bullit de patata, verdures i ciurons / Fruita	Puré de Bròquil Escaldums de Pollastre (1,8) Verdures i Patata Fruita de temporada Suggeriment de sopar: Ensalada variada i sípia amb patata bullida / Fruita	Tallarins integrals amb Verdures i Soja (1,3,6,10) Salmó al forn a la Taronja (4) Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11) Fruita de temporada Suggeriment de sopar: Llom amb pisto de verdures i pa / Fruita	Ciurons amb Sofrit i Salsa de Tomàtiga Bocados de Soja (6) Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11) iogurt natural (7) Suggeriment de sopar: Coca de verdures i formatge de cabra / Fruita
23	24	25	26	27
Crema de Verdures i Mongeta Vermella Hamburguesa de Ciurons Ensalada amb Blat de les Índies Fruita de temporada Suggeriment de sopar: Llenties amb ratatouille de verdures / Fruita	Macarrons integrals saltats amb All i Indiot (1,3,6,10) Abadejo al forn amb Salsa de Verdures (4) Pastanaga i Pèsols Fruita de temporada Suggeriment de sopar: Ensalada variada i llom amb pa / Fruita	Cuinat de Ciurons amb Verdures Pit de Pollastre a la planxa Tomàtiga trempada amb Alfàbrega Fruita de temporada Suggeriment de sopar: Sopa de brou de peix amb verdures i peix / Fruita	Arròs integral 3 Delícies (pernil, soja) (6,7) Gallineta amb Salsa de Tomàtiga (4) Bròquil Bullit iogurt natural (7) Suggeriment de sopar: Ensalada variada i llom de tonyina amb arròs / Fruita	Cuscús amb Verdures (1) Bocados de Soja (6) Ensalada amb Tonyina (4) Fruita de temporada Suggeriment de sopar: Tortillas mexicanes amb pollastre i verdures / Fruita
30	31	Llegenda d'al·lèrgens presents:		
Crema de Coliflor Estofat de magre de Porc Patata i Verdures (all, ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols) iogurt natural (7) Suggeriment de sopar: Ciurons trempats amb patata i ensalada / Fruita	Macarrons integrals a la Napolitana (1,3,6,10) Fogoneró al forn amb Picada (all, julivert) (4) Ensalada amb Brots (6) Fruita de temporada Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i pollastre saltat / Fruita	1: Gluten 2: Crustàcics 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos		



El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva verge extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: **Mandarina, Pera, Poma, Plàtan, Taronja**. Les hortalisses d'aquest mes són: **Bledes, Bròquil, Carabassa, Carxofa, Cols, Coliflor, Enciam, Escarola, Espinac, Grells, Moniato, Pastanaga, Tomàtiga**.

Producció ecològica i de proximitat en temporada: Carabassó, Carabassa, Porros, Tomàtiga. Les llegums són seques.

Els productes de benestar animal són el pollastre i el iogurt.

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre. El iogurt ensucrat té menys de 12,3g de sucres/ 100g.

2	3	4	5	6
		Espaguetis integrals a la Carbonara (1,3,6,7,10)	Crema de Pastanaga	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga Casolana
		Pollastre a la planxa	Filet d'Indiot amb Salsa de Verdures	Truita a la francesa (3)
Festiu	No lectiu	Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga)	Patata rostida	Ensalada amb Blat de les Índies (fulles variades, pastanaga)
		Fruita de temporada	logurt natural (7)	Fruita de temporada
		Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i mongetes / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa i raòles d'espínacs amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i pizza casolana variada / Fruita
9	10	11	12	13
Crema de Carabassa	Espirals integrals a la Pizzaiola (1,3,6,10)	Cuinat de Mongetes blanques amb Verdures	Arròs sec de Verdures	Giurons amb Verdures i Cuscús (1)
Aguiat de Pilotes de Pollastre i Vedella (1,6,12)	Llom a la planxa	Pollastre rostit a la Llimona	Truita a la Francesa (3)	Pollastre a la planxa
Patata i Verdures (all, lloer, ceba, pastanaga, pèsols, tomàtiga)	Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)	Ceba, Pastanaga i Patates	Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)	Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (6)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural (7)	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: Ensalada i indiot a la planxa amb arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i truita a la francesa amb coliflor / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i llom amb cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Llenties cuinades amb verdures i patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures torrades i quiche casolà variat / Fruita
16	17	18	19	20
Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Arròs sec amb Verdures	Puré de Bròquil	Tallarins integrals amb Verdures i Soja (1,3,6,10)	Giurons amb Sofrit i Salsa de Tomàtiga
Hamburguesa de Pollastre i Vedella (1,6,12)	Indiot a la planxa amb Ceba	Escaldums de Pollastre (1,8)	Llom a la planxa	Truita de Patata i Ceba (3)
Patates rostides amb All	Tomàtiga trempada amb Olives	Verdures i Patata	Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11)	Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural (7)
Suggeriment de sopar: Ensalada variada i llom amb cuscús saltat / Fruita	Suggeriment de sopar: Bullit de patata, verdures i giurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i indiot amb patata bullida / Fruita	Suggeriment de sopar: Ous fregits amb pisto de verdures i pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures i formatge de cabra / Fruita
23	24	25	26	27
Crema de Verdures i Mongeta Vermella	Macarrons integrals saltats amb All i Indiot (1,3,6,10)	Cuinat de Giurons amb Verdures	Arròs integral 3 Delícies (pernil, truita, soja) (3,6,7)	Cuscús amb Verdures (1)
Escalop de Porc (1,3,6,7,13)	Ou bullit (3)	Pit de Pollastre a la planxa	Llom a la planxa	Truita de Patata i Ceba (3)
Ensalada amb Blat de les Índies	Pastanaga i Pèsols	Tomàtiga trempada amb Alfàbrega	Bròquil Bullit	Ensalada Variada
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural (7)	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: Llenties amb ratatouille de verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i llom amb pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de brou de carn amb verdures i indiot / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i llom amb arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Tortillas mexicanes amb pollastre i verdures / Fruita
30	31			
Crema de Coliflor	Macarrons integrals a la Napolitana (1,3,6,10)			
Estofat de magre de Porc	Pollastre a la planxa			
Patata i Verdures (all, ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols)	Ensalada amb Brots (6)			
logurt natural (7)	Fruita de temporada			
Suggeriment de sopar: Giurons trempats amb patata i ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i indiot saltat / Fruita			

Llegenda d'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Crustàcics 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos



CEIP Blanquerna Menú SENSE PEIX, MARISC, LLEGUMS (amb traçes de soja) ni FRUITS SECS març de 2026

El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva verge extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: **Mandarina, Pera, Poma, Plàtan, Taronja**. Les hortalisses d'aquest mes són: Bledes, Bròquil, Carabassa, Carxofa, Cols, Coliflor, Enciam, Escarola, Espinac, Grells, Moniato, Pastanaga, Tomàtiga.

Producció ecològica i de proximitat en temporada: Carabassó, Carabassa, Porros, Tomàtiga. Les llegums són seques.

Els productes de benestar animal són el pollastre i el iogurt.

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre. El iogurt ensucrat té menys de 12,3g de sucres/100g.

2	3	4	5	6
		Espaguetis integrals a la Carbonara (1,3,6,7,10)	Crema de Pastanaga	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga Casolana
		Pollastre a la planxa	Filet d'Indiot amb Salsa de Verdures	Truita a la francesa (3)
Festiu	No lectiu	Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga)	Patata rostida	Ensalada amb Blat de les Índies (fulles variades, pastanaga)
		Fruita de temporada	iogurt natural (7)	Fruita de temporada

9	10	11	12	13
Crema de Carabassa	Espirals integrals a la Pizzaiola (1,3,6,10)	Puré de Verdures (sense mongetes ni pèsols)	Arròs sec de Verdures (sense mongetes ni pèsols)	Cuscús saltat amb Verdures (1)
Pollastre a la planxa	Llom a la planxa	Pollastre rostit a la Llimona	Truita a la Francesa (3)	Pollastre a la planxa
Patates trempades	Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)	Ceba, Pastanaga i Patates	Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)	Ensalada (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	iogurt natural (7)	Fruita de temporada

16	17	18	19	20
Puré de Verdures (sense mongetes ni pèsols)	Arròs sec de Verdures (sense mongetes ni pèsols)	Puré de Bròquil	Tallarins integrals amb Verdures i Soja (1,3,6,10)	Arròs amb Sofrit i Salsa de Tomàtiga
Pollastre a la planxa	Indiot a la planxa amb Ceba	Pollastre a la planxa	Llom a la planxa	Truita de Patata i Ceba (3)
Patates rostides amb All	Tomàtiga trempada amb Olives	Verdures i Patata	Ensalada (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga)	Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	iogurt natural (7)

23	24	25	26	27
Puré de Verdures (sense mongetes ni pèsols)	Macarrons integrals saltats amb All i Aromàtiques (1,3,6,10)	Puré de Verdures (sense mongetes ni pèsols)	Arròs integral 3 Delícies (truita) (3)	Cuscús amb Verdures (1)
Llom a la planxa	Ou bullit (3)	Pit de Pollastre a la planxa	Llom a la planxa	Truita de Patata i Ceba (3)
Ensalada amb Blat de les Índies	Pastanaga i Coliflor	Tomàtiga trempada amb Alfàbrega	Bròquil Bullit	Ensalada Variada
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	iogurt natural (7)	Fruita de temporada

30	31
Crema de Coliflor	Macarrons integrals a la Napolitana (1,3,6,10)
Llom a la planxa	Pollastre a la planxa
Patates trempades	Ensalada Variada
iogurt natural (7)	Fruita de temporada

Llegenda d'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Crustàcics 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos



CEIP Blanquerna Menú SENSE PEIX, MARISC, OU CRU ni FRUITA SECA març de 2026

El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva verge extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: **Mandarina, Pera, Poma, Plàtan, Taronja**. Les hortalisses d'aquest mes són: Bledes, Bròquil, Carabassa, Carxofa, Cols, Coliflor, Enciam, Escarola, Espinac, Grells, Moniato, Pastanaga, Tomàtiga.

Producció ecològica i de proximitat en temporada: Carabassó, Carabassa, Porros, Tomàtiga. Les llegums són seques.

Els productes de benestar animal són el pollastre i el iogurt.

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre. El iogurt ensucrat té menys de 12,3g de sucres/ 100g.

2	3	4	5	6
		Espaguetis integrals a la Carbonara (1,3,6,7,10) Pollastre a la planxa	Crema de Pastanaga Filet d'Indiot amb Salsa de Verdures	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga Casolana Truita a la francesa (3)
Festiu	No lectiu	Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga) Fruita de temporada Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i mongetes / Fruita	Patata rostida iogurt natural (7) Suggeriment de sopar: Sopa i raïles d'espinacs amb ensalada / Fruita	Ensalada amb Blat de les Índies (fulles variades, pastanaga) Fruita de temporada Suggeriment de sopar: Puré de verdures i pizza casolana variada / Fruita
9	10	11	12	13
Crema de Carabassa Aguait de Pilotes de Pollastre i Vedella (1,6,12) Patata i Verdures (all, llorer, ceba, pastanaga, pèsols, tomàtiga) Fruita de temporada Suggeriment de sopar: Ensalada i indiots a la planxa amb arròs / Fruita	Espirals integrals a la Pizzaiola (1,3,6,10) Llom a la planxa Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga) Fruita de temporada Suggeriment de sopar: Puré de verdures i truita a la francesa amb coliflor / Fruita	Cuinat de Mongetes blanques amb Verdures Pollastre rostit a la Llimona Ceba, Pastanaga i Patates Fruita de temporada Suggeriment de sopar: Ensalada variada i llom amb cuscús / Fruita	Arròs sec de Verdures Truita a la Francesa (3) Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) iogurt natural (7) Suggeriment de sopar: Llenties cuinades amb verdures i patata / Fruita	Giurons amb Verdures i Cuscús (1) Pollastre a la planxa Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) iogurt natural (7) Fruita de temporada Suggeriment de sopar: Verdures torrades i quiche casolà variat / Fruita
16	17	18	19	20
Cuinat de Llenties i Verdures (1) Hamburguesa de Pollastre i Vedella (1,6,12) Patates rostides amb All Fruita de temporada Suggeriment de sopar: Ensalada variada i llom amb cuscús saltat / Fruita	Arròs sec amb Verdures Indiots a la planxa amb Ceba Tomàtiga trempada amb Olives Fruita de temporada Suggeriment de sopar: Bullit de patata, verdures i ciurons / Fruita	Puré de Bròquil Pollastre a la planxa Verdures i Patata Fruita de temporada Suggeriment de sopar: Ensalada variada i indiots amb patata bullida / Fruita	Tallarins integrals amb Verdures i Soja (1,3,6,10) Llom a la planxa Ensalada (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) Fruita de temporada Suggeriment de sopar: Ous fregits amb pisto de verdures i pa / Fruita	Giurons amb Sofrit i Salsa de Tomàtiga Truita de Patata i Ceba (3) Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11) iogurt natural (7) Suggeriment de sopar: Coca de verdures i formatge de cabra / Fruita
23	24	25	26	27
Crema de Verdures i Mongeta Vermella Escalop de Porc (1,3,6,7,13) Ensalada amb Blat de les Índies Fruita de temporada Suggeriment de sopar: Llenties amb ratatouille de verdures / Fruita	Macarrons integrals saltats amb All i Indiots (1,3,6,10) Ou bullit (3) Pastanaga i Pèsols Fruita de temporada Suggeriment de sopar: Ensalada variada i llom amb pa / Fruita	Cuinat de Giurons amb Verdures Pit de Pollastre a la planxa Tomàtiga trempada amb Alfàbrega Fruita de temporada Suggeriment de sopar: Sopa de brou de carn amb verdures i indiots / Fruita	Arròs integral 3 Delícies (pernil, truita, soja) (3,6,7) Llom a la planxa Bròquil Bullit iogurt natural (7) Suggeriment de sopar: Ensalada variada i llom amb arròs / Fruita	Cuscús amb Verdures (1) Truita de Patata i Ceba (3) Ensalada Variada Fruita de temporada Suggeriment de sopar: Tortillas mexicanes amb pollastre i verdures / Fruita
30	31	Llegenda d'al·lèrgens presents:		
Crema de Coliflor Estofat de magre de Porc Patata i Verdures (all, ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols) iogurt natural (7) Suggeriment de sopar: Giurons trempats amb patata i ensalada / Fruita	Macarrons integrals a la Napolitana (1,3,6,10) Pollastre a la planxa Ensalada amb Brots (6) Fruita de temporada Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i indiots saltat / Fruita	1: Gluten 2: Crustàcics 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos		



Menú BAIX EN COLESTEROL

març de 2026

El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva verge extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: **Mandarina, Pera, Poma, Plàtan, Taronja**. Les hortalisses d'aquest mes són: **Bledes, Bròquil, Carabassa, Carxofa, Cols, Coliflor, Enciam, Escarola, Espinac, Grells, Moniato, Pastanaga, Tomàtiga**.

Producció ecològica i de proximitat en temporada: Carabassó, Carabassa, Porros, Tomàtiga. Les llegums són seques.

El fogoneró és de pesca sostenible certificada. Els productes de benestar animal són el pollastre i el iogurt.

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre. El iogurt ensucrat té menys de 12,3g de sucres/ 100g.

2	3	4	5	6
Festiu	Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Espaguetis integrals a la Napolitana (1,3,6,10)	Crema de Pastanaga	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga Casolana
	Truita de Patata i Ceba (3)	Fogoneró al forn amb Picada (all, julivert) (4)	Filet d'Indiot amb Salsa de Verdures	Hamburguesa de Ciurons
	Tomàtiga trempada amb Orenga	Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga)	Patata rostida	Ensalada amb Blat de les Índies (fulles variades, pastanaga)
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural (7)	Fruita de temporada
	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i ous fregits amb pa torrat / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i mongetes / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa i raoles d'espínacs amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i pa amb oli / Fruita
9	10	11	12	13
Crema de Carabassa	Espirals integrals a la Pizzaiola (1,3,6,10)	Cuinat de Mongetes blanques amb Verdures	Arròs sec de Peix (amb peix de roca) (2,4,14)	Ciurons amb Verdures i Cuscús (1)
Pollastre a la planxa	Abadejo al forn amb Velouté (4)	Pollastre rostit a la Llimona	Truita a la Francesa (3)	Gallineta al forn a la Llimona (4)
Patates trempades	Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)	Ceba, Pastanaga i Patates	Ensalada (iceberg, mesclum, tomàtiga)	Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (6)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: Ensalada i salmó a la planxa amb arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i truita a la francesa amb coliflor / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i sípia amb cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Llenties cuinades amb verdures i patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures torrades i quiche casolà variat / Fruita
16	17	18	19	20
Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Arròs sec amb Verdures	Puré de Bròquil	Tallarins integrals amb Verdures i Soja (1,3,6,10)	Ciurons amb Sofrit i Salsa de Tomàtiga
Pollastre a la planxa	Indiot a la planxa amb Ceba	Escaldums de Pollastre (1,8)	Salmó al forn a la Taronja (4)	Truita de Patata i Ceba (3)
Patates rostides amb All	Tomàtiga trempada amb Olives	Verdures i Patata	Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11)	Ensalada (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural (7)
Suggeriment de sopar: Ensalada variada i lluç amb cuscús saltat / Fruita	Suggeriment de sopar: Bullit de patata, verdures i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i sípia amb patata bullida / Fruita	Suggeriment de sopar: Ous fregits amb pisto de verdures i pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures i formatge de cabra / Fruita
23	24	25	26	27
Crema de Verdures i Mongeta Vermella	Macarrons integrals saltats amb All i Indiot (1,3,6,10)	Cuinat de Ciurons amb Verdures	Arròs integral 3 Delícies (pernil, truita, soja) (3,6,7)	Cuscús amb Verdures (1)
Llom de Porc	Abadejo al forn amb Salsa de Verdures (4)	Pit de Pollastre a la planxa	Gallineta amb Salsa de Tomàtiga (4)	Truita de Patata i Ceba (3)
Ensalada amb Blat de les Índies	Pastanaga i Pèsols	Tomàtiga trempada amb Alfàbrega	Bròquil Bullit	Ensalada amb Tonyina (4)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: Llenties amb ratatouille de verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita a la francesa amb pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de brou de peix amb verdures i peix / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i llom de tonyina amb arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Tortillas mexicanes amb pollastre i verdures / Fruita
30	31	Llegenda d'al·lèrgens presents:		
Crema de Coliflor	Macarrons integrals a la Napolitana (1,3,6,10)	1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api		
Estofat de magre de Porc	Fogoneró al forn amb Picada (all, julivert) (4)	10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos		
Patata i Verdures (all, ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols)	Ensalada amb Brots (6)			
Iogurt natural (7)	Fruita de temporada			
Suggeriment de sopar: Ciurons trempats amb patata i ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i pollastre saltat / Fruita			



Menú DIABETES 6 RACIONS SENSE GLUTEN

març de 2026

La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'oliva verge extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: **Mandarina, Pera, Poma, Plàtan, Taronja**. Les hortalisses d'aquest mes són: Bledes, Bròquil, Carabassa, Carxofa, Cols, Coliflor, Enciam, Escarola, Espinac, Grells, Moniato, Pastanaga, Tomàtiga.

Producció ecològica i de proximitat en temporada: Carabassó, Carabassa, Porros, Tomàtiga. Les llegendes són seques.

El fogonero és de pesca sostenible certificada. Els productes de benestar animal són el pollastre i el iogurt.

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre. El iogurt ensucrat té menys de 12,3g de sucres/100g.

2	3	4	5	6
	Puré de Verdures (Patata bullida 195g = 3R)	Pasta especial sense gluten a la Carbonara (Pasta crua 56g = 180g cuinada = 4R - Total amb Salsa 5R)	Crema de Pastanaga (Patata bullida = 227g = 3,5R)	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga Casolana (Arròs cru 39g = 114g cuinat = 3R - Total Plat amb Salsa 4R)
Festiu	Truita de Patata i Ceba (Patata fregida = 60g = 2R) Tomàtiga trempada amb Orença Fruita de temporada (1R)	Fogonero al forn amb Picada Ensalada (iceberg, fulla de roure, pastanaga) Fruita de temporada (1R)	Filet d'Indiot amb Salsa de Verdures Patata rostida (Patata al forn = 70g = 2R) iogurt natural (0,5R)	Seitons en tempura (1R) Ensalada amb Blat de les Índies (fulles variades, pastanaga) Fruita de temporada (1R)
	6R	6R	6R	6R
9	10	11	12	13
Crema de Carabassa (Patata bullida = 195g = 3R)	Pasta especial sense gluten a la Pizaiola (Pasta crua 56g = 180g cuinada = 4R - Total amb Salsa 5R)	Cuinat de Mongetes blanques amb Verdures (Llegum crua 40g = 100g cuinada = 2R - Patata bullida = 65g = 1R)	Arròs sec de Peix (Arròs cru 65g = 190g cuinat = 5R)	Ciurons amb Verdures i Arròs (Llegum crua 40g = 100g cuinada = 2R - Arròs cru 39g = 114g cuinat = 3R)
Aguiat de Pilotes de Pollastre i Vedella Patata i Verdures (Patata al forn = 70g = 2R) Fruita de temporada (1R)	Abadejo al forn amb Velouté Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga) Fruita de temporada (1R)	Pollastre rostit a la Llimona Ceba, Pastanaga i Patates (Patata al forn = 70g = 2R) Fruita de temporada (1R)	Truita a la Francesa Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) Fruita de temporada (1R)	Gallineta al forn a la Llimona Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) Fruita de temporada (1R)
6R	6R	6R	6R	6R
16	17	18	19	20
Puré de Verdures (Patata bullida 195g = 3R)	Arròs sec amb Verdures (Arròs cru 65g = 190g cuinat = 5R)	Puré de Bròquil (Patata bullida = 195g = 3R)	Pasta especial sense gluten amb Verdures i Soja (Pasta crua 77g = 247g cuinada = 5,5R)	Ciurons amb Sofrit i Salsa de Tomàtiga (Llegum crua 40g = 100g cuinada = 2R Total Plat amb Salsa 3R)
Hamburguesa de Pollastre i Vedella Patates rostides amb All (Patata al forn = 70g = 2R) Fruita de temporada (1R)	Indiot a la planxa amb Ceba Tomàtiga trempada amb Olives Fruita de temporada (1R)	Escaldums de Pollastre Verdures i Patata (Patata al forn = 70g = 2R) Fruita de temporada (1R)	Salmó al forn a la Taronja Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) iogurt natural (0,5R)	Truita de Patata i Ceba (Patata fregida = 60g = 2R) Ensalada (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) Fruita de temporada (1R)
6R	6R	6R	6R	6R
23	24	25	26	27
Crema de Verdures i Mongeta Vermella (Llegum crua 40g = 100g cuinada = 2R - Patata bullida = 195g = 3R) Llom a la planxa	Pasta especial sense gluten amb All i Indiot (Pasta crua 56g = 180g cuinada = 4R - Total amb Salsa 5R)	Cuinat de Ciurons amb Verdures (Llegum crua 40g = 100g cuinada = 2R - Patata bullida = 195g = 3R)	Arròs integral 3 Delícies (pernil, truita, soja) (Arròs cru 65g = 190g cuinat = 5R)	Arròs amb Verdures (Arròs cru 39g = 114g cuinat = 3R)
Ensalada amb Blat de les Índies (3-4 granets) Fruita de temporada (1R)	Abadejo al forn amb Salsa de Verdures Pastanaga i Pèsols Fruita de temporada (1R)	Pit de Pollastre a la planxa Tomàtiga trempada amb Alfàbrega Fruita de temporada (1R)	Gallineta amb Salsa de Tomàtiga Bròquil Bullit Fruita de temporada (1R)	Truita de Patata i Ceba (Patata fregida = 60g = 2R) Ensalada amb Tonyina Fruita de temporada (1R)
6R	6R	6R	6R	6R
30	31			
Crema de Coliflor (Patata bullida = 227g = 3,5R) Estofat de magre de Porc Patata i Verdures (Patata al forn = 70g = 2R) iogurt natural (0,5R)	Pasta especial sense gluten a la Napolitana (Pasta crua 56g = 180g cuinada = 4R - Total amb Salsa 5R) Fogonero al forn amb Picada Ensalada amb Brots Fruita de temporada (1R)			
6R	6R			

Llegenda d'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Crustàcics 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos



Menú SENSE FRUITES, LACTOSA ni GLICEROL

març de 2026

El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva verge extra per trempar.

Sense cap tipus de fruites, sense precuinats, processats de carn, lactis amb lactosa ni aliments amb adiuu Glicerol E-422

5

Crema de Pastanaga

Filet d'Indiot amb Salsa de
Verdures

Patata rostida

12

Arròs sec de Peix (amb peix de
roca) (2,4,14)

Truita a la Francesa (3)

**Ensalada (iceberg, mesclum,
tomàtiga)**

19

Tallarins integrals amb
Verdures i Soja (1,3,6,10)

Salmó al forn a la Taronja (4)

Ensalada amb Sèsam (romana,
iceberg, tomàtiga, pastanaga)
(11)

26

**Arròs integral 3 Delícies (pernil
sense PLV ni Lactosa truita,
soja) (3,6)**

Gallineta amb Salsa de
Tomàtiga (4)

Bròquil Bullit

1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruïta Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos



Menú CARN DE PORC ni LLEGUMS (amb traçes de soja)

març de 2026

El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva verge extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: **Mandarina**, Pera, Poma, Plàtan, **Taronja**. Les hortalisses d'aquest mes són: Bledes, Bròquil, Carabassa, Carxofa, Cols, Coliflor, Enciam, Escarola, Espinac, Grells, Moniato, Pastanaga, Tomàtiga.

Producció ecològica i de proximitat en temporada: Carabassó, Carabassa, Porros, Tomàtiga. Les llegums són seques.

El fogonero és de pesca sostenible certificada. Els productes de benestar animal són el pollastre i el iogurt.

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre. El iogurt ensucrat té menys de 12,3g de sucres/ 100g.

2	3	4	5	6
Festiu	Puré de Verdures (sense mongetes ni pèsols)	Espaguetis integrals a la Napolitana (1,3,6,7,10)	Crema de Pastanaga	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga Casolana
	Truita de Patata i Ceba (3)	Fogonero al forn amb Picada (all, julivert) (4)	Filet d'Indiot amb Salsa de Verdures	Seitons en tempura (1,2,3,4,7,14)
	Tomàtiga trempada amb Orenga	Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga)	Patata rostida	Ensalada amb Blat de les Índies (fulles variades, pastanaga)
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	iogurt natural (7)	Fruita de temporada
	Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i ous fregits amb pa torrat / Fruita	Suggesteriment de sopar: Cuscús amb verdures i llom / Fruita	Suggesteriment de sopar: Sopa i raoes d'espinacs amb ensalada / Fruita	Suggesteriment de sopar: Puré de verdures i pizza casolana variada / Fruita
9	10	11	12	13
Crema de Carabassa	Espirals integrals a la Pizzaiola (1,3,6,10)	Puré de Verdures (sense mongetes ni pèsols)	Arròs sec de Peix (amb peix de roca) (2,4,14)	Cuscús saltat amb Verdures (1)
Pollastre a la planxa	Abadejo al forn amb Velouté (4)	Pollastre rostit a la Llimona	Truita a la Francesa (3)	Gallineta al forn a la Llimona (4)
Patates trempades	Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)	Ceba, Pastanaga i Patates	Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)	Ensalada (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggesteriment de sopar: Ensalada i salmó a la planxa amb arròs / Fruita	Suggesteriment de sopar: Puré de verdures i truita a la francesa amb coliflor / Fruita	Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i sípia amb cuscús / Fruita	Suggesteriment de sopar: Llom amb verdures i patata / Fruita	Suggesteriment de sopar: Verdures torrades i quiche casolà variat / Fruita
16	17	18	19	20
Puré de Verdures (sense mongetes ni pèsols)	Arròs sec amb Verdures (sense mongetes ni pèsols)	Puré de Bròquil	Tallarins integrals amb Verdures (1,3,6,10)	Arròs amb Sofrit i Salsa de Tomàtiga
Pollastre a la planxa	Indiot a la planxa amb Ceba	Escaldums de Pollastre (1,8)	Salmó al forn a la Taronja (4)	Truita de Patata i Ceba (3)
Patates rostides amb All	Tomàtiga trempada amb Olives	Verdures i Patata	Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11)	Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	iogurt natural (7)
Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i lluç amb cuscús saltat / Fruita	Suggesteriment de sopar: Bullit de patata, verdures i llom / Fruita	Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i sípia amb patata bullida / Fruita	Suggesteriment de sopar: Ous fregits amb pisto de verdures i pa / Fruita	Suggesteriment de sopar: Coca de verdures i formatge de cabra / Fruita
23	24	25	26	27
Puré de Verdures (sense mongetes ni pèsols)	Macarrons integrals saltats amb All i Aromàtiques (1,3,6,10)	Puré de Verdures (sense mongetes ni pèsols)	Arròs integral 3 Delícies (truita, (3)	Cuscús amb Verdures (1)
Pollastre a la planxa	Abadejo al forn amb Salsa de Verdures (4)	Pit de Pollastre a la planxa	Gallineta amb Salsa de Tomàtiga (4)	Truita de Patata i Ceba (3)
Ensalada amb Blat de les Índies	Pastanaga i Coliflor	Tomàtiga trempada amb Alfàbrega	Bròquil Bullit	Ensalada amb Tonyina (4)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggesteriment de sopar: Indiot amb ratatouille de verdures / Fruita	Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i truita a la francesa amb pa / Fruita	Suggesteriment de sopar: Sopa de brou de peix amb verdures i peix / Fruita	Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i llom de tonyina amb arròs / Fruita	Suggesteriment de sopar: Tortillas mexicanes amb pollastre i verdures / Fruita
30	31			
Crema de Coliflor	Macarrons integrals a la Napolitana (1,3,6,10)			
Pollastre a la planxa	Fogonero al forn amb Picada (all, julivert) (4)			
Patates trempades	Ensalada amb Brots (6)			
iogurt natural (7)	Fruita de temporada			
Suggesteriment de sopar: Ous bullits amb patata i ensalada / Fruita	Suggesteriment de sopar: Arròs amb verdures i pollastre saltat / Fruita			

Llegenda d'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos



Menú SENSE CARN DE PORC, VEDELLA, PEIX ni MARISC

març de 2026

El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva verge extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: Mandarina, Pera, Poma, Plàtan, Taronja. Les hortalisses d'aquest mes són: Bledes, Bròquil, Carabassa, Carxofa, Cols, Coliflor, Enciam, Escarola, Espinac, Grells, Moniato, Pastanaga, Tomàtiga.

Producció ecològica i de proximitat en temporada: Carabassó, Carabassa, Porros, Tomàtiga. Les llegums són seques.

El fagonero és de pesca sostenible certificada. Els productes de benestar animal són el pollastre i el iogurt.

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre. El iogurt ensucrat té menys de 12,3g de sucres/ 100g.

2	3	4	5	6
	Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Espaguetis integrals a la Napolitana (1,3,6,7,10)	Crema de Pastanaga	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga Casolana
	Truita de Patata i Ceba (3)	Hamburguesa de Ciurons	Filet d'Indiot amb Salsa de Verdures	Truita a la francesa (3)
Festiu	Tomàtiga trempada amb Orenga	Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga)	Patata rostida	Ensalada amb Blat de les Índies (fulles variades, pastanaga)
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	iogurt natural (7)	Fruita de temporada
9	10	11	12	13
Crema de Carabassa	Espirals integrals a la Pizzaiola (1,3,6,10)	Cuinat de Mongetes blanques amb Verdures	Arròs sec de Verdures	Ciurons amb Verdures i Cuscús (1)
Aguiat de Pilotes de Soja (6)	Hamburguesa de Ciurons	Pollastre rostit a la Llimona	Truita a la Francesa (3)	Bocados de Soja (6)
Patata i Verdures (all, llorer, ceba, pastanaga, pèsols, tomàtiga)	Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)	Ceba, Pastanaga i Patates	Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)	Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (6)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Arròs sec amb Verdures	Puré de Bròquil	Tallarins integrals amb Verdures i Soja (1,3,6,10)	Ciurons amb Sofrit i Salsa de Tomàtiga
Hamburguesa de Ciurons	Indiot a la planxa amb Ceba	Escaldums de Pollastre (1,8)	Hamburguesa de Ciurons	Truita de Patata i Ceba (3)
Patates rostides amb All	Tomàtiga trempada amb Olives	Verdures i Patata	Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11)	Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	iogurt natural (7)
23	24	25	26	27
Crema de Verdures i Mongeta Vermella	Macarrons integrals saltats amb All i Indiot (1,3,6,10)	Cuinat de Ciurons amb Verdures	Arròs integral 3 Delícies (truita, soja) (3,6)	Cuscús amb Verdures (1)
Hamburguesa de Ciurons	Bocados de Soja (6)	Pit de Pollastre a la planxa	Tofu amb Salsa de Tomàtiga (6)	Truita de Patata i Ceba (3)
Ensalada amb Blat de les Índies	Pastanaga i Pèsols	Tomàtiga trempada amb Alfàbrega	Bròquil Bullit	Ensalada variada
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
30	31			
Crema de Coliflor	Macarrons integrals a la Napolitana (1,3,6,10)			
Estofat de Ciurons	Hamburguesa de Ciurons			
Patata i Verdures (all, ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols)	Ensalada amb Brots (6)			
iogurt natural (7)	Fruita de temporada			

Llegenda d'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Crustàcids 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soja 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos



Menú SENSE CARN DE PORC

març de 2026

El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva verge extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: **Mandarina, Pera, Poma, Plàtan, Taronja**. Les hortalisses d'aquest mes són: Bledes, Bròquil, Carabassa, Carxofa, Cols, Coliflor, Enciam, Escarola, Espinac, Grells, Moniato, Pastanaga, Tomàtiga.

Producció ecològica i de proximitat en temporada: Carabassó, Carabassa, Porros, Tomàtiga. Les llegums són seques.

El fogonero és de pesca sostenible certificada. Els productes de benestar animal són el pollastre i el iogurt.

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre. El iogurt ensucrat té menys de 12,3g de sucres/100g.

2	3	4	5	6
Festiu	Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Espaguetis integrals a la Napolitana(1,3,6,7,10)	Crema de Pastanaga	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga Casolana
	Truita de Patata i Ceba (3)	Fogonero al forn amb Picada (all, julivert) (4)	Filet d'Indiot amb Salsa de Verdures	Seitons en tempura (1,2,3,4,7,14)
	Tomàtiga trempada amb Orenga	Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga)	Patata rostida	Ensalada amb Blat de les Índies (fulles variades, pastanaga)
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural (7)	Fruita de temporada
	Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i ous fregits amb pa torrat / Fruita	Suggesteriment de sopar: Cuscús amb verdures i mongetes / Fruita	Suggesteriment de sopar: Sopa i raules d'espínacs amb ensalada / Fruita	Suggesteriment de sopar: Puré de verdures i pizza casolana variada / Fruita
9	10	11	12	13
Crema de Carabassa	Espirals integrals a la Pizzaiola (1,3,6,10)	Cuinat de Mongetes blanques amb Verdures	Arròs sec de Peix (amb peix de roca) (2,4,14)	Giurons amb Verdures i Cuscús (1)
Aguiat de Pilotes de Pollastre i Vedella (1,6,12)	Abadejo al forn amb Velouté (4)	Pollastre rostit a la Llimona	Truita a la Francesa (3)	Gallineta al forn a la Llimona (4)
Patata i Verdures (all, llorer, ceba, pastanaga, pèsols, tomàtiga)	Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)	Ceba, Pastanaga i Patates	Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)	Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (6)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggesteriment de sopar: Ensalada i salmó a la planxa amb arròs / Fruita	Suggesteriment de sopar: Puré de verdures i truita a la francesa amb coliflor / Fruita	Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i sípia amb cuscús / Fruita	Suggesteriment de sopar: Llenties cuinades amb verdures i patata / Fruita	Suggesteriment de sopar: Verdures torrades i quiche casolà variat / Fruita
16	17	18	19	20
Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Arròs sec amb Verdures	Puré de Bròquil	Tallarins integrals amb Verdures i Soja (1,3,6,10)	Giurons amb Sofrit i Salsa de Tomàtiga
Hamburguesa de Pollastre i Vedella (1,6,12)	Indiot a la planxa amb Ceba	Escaldums de Pollastre (1,8)	Salmó al forn a la Taronja (4)	Truita de Patata i Ceba (3)
Patates rostides amb All	Tomàtiga trempada amb Olives	Verdures i Patata	Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11)	Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural (7)
Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i lluç amb cuscús saltat / Fruita	Suggesteriment de sopar: Bullit de patata, verdures i giurons / Fruita	Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i sípia amb patata bullida / Fruita	Suggesteriment de sopar: Ous fregits amb pisto de verdures i pa / Fruita	Suggesteriment de sopar: Coca de verdures i formatge de cabra / Fruita
23	24	25	26	27
Crema de Verdures i Mongeta Vermella	Macarrons integrals saltats amb All i Indiot (1,3,6,10)	Cuinat de Giurons amb Verdures	Arròs integral 3 Delícies (truita, soja) (3,6)	Cuscús amb Verdures (1)
Pollastre a la planxa	Abadejo al forn amb Salsa de Verdures (4)	Pit de Pollastre a la planxa	Gallineta amb Salsa de Tomàtiga (4)	Truita de Patata i Ceba (3)
Ensalada amb Blat de les Índies	Pastanaga i Pèsols	Tomàtiga trempada amb Alfàbrega	Bròquil Bullit	Ensalada amb Tonyina (4)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggesteriment de sopar: Llenties amb ratatouille de verdures / Fruita	Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i truita a la francesa amb pa / Fruita	Suggesteriment de sopar: Sopa de brou de peix amb verdures i peix / Fruita	Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i llom de tonyina amb arròs / Fruita	Suggesteriment de sopar: Tortillas mexicanes amb pollastre i verdures / Fruita
30	31	Legenda d'al·lèrgens presents:		
Crema de Coliflor	Macarrons integrals a la Napolitana (1,3,6,10)	1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api		
Pollastre a la planxa	Fogonero al forn amb Picada (all, julivert) (4)	10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos		
Patates	Ensalada amb Brots (6)			
logurt natural (7)	Fruita de temporada			
Suggesteriment de sopar: Giurons trempats amb patata i ensalada / Fruita	Suggesteriment de sopar: Arròs amb verdures i pollastre saltat / Fruita			



Menú SENSE CARN ni PEIX - OVOLACTEO VEGETARIÀ

març de 2026

El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva verge extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: Mandarina, Pera, Poma, Plàtan, Taronja. Les hortalisses d'aquest mes són: Bledes, Bròquil, Carabassa, Carxofa, Cols, Coliflor, Enciam, Escarola, Espinac, Grells, Moniato, Pastanaga, Tomàtiga.

Producció ecològica i de proximitat en temporada: Carabassó, Carabassa, Porros, Tomàtiga. Les llegums són seques.

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre. El iogurt ensucrat té menys de 12,3g de sucres/100g.

2	3	4	5	6
Festiu	Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Espaguetis integrals a la Napolitana (1,3,6,10)	Crema de Pastanaga	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga Casolana
	Truita de Patata i Ceba (3)	Hamburguesa de Ciurons	Tofu amb amb Salsa de Verdures (6)	Truita a la francesa (3)
	Tomàtiga trempada amb Orenga	Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga)	Patata rostida	Ensalada amb Blat de les Índies (fulles variades, pastanaga)
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	iogurt natural (7)	Fruita de temporada

9	10	11	12	13
Crema de Carabassa	Espirals integrals a la Pizaiola (1,3,6,10)	Cuinat de Mongetes blanques amb Verdures	Arròs sec de Verdures	Ciurons amb Verdures i Cuscús (1)
Aguiat de Pilotes de Soja (6)	Hamburguesa de Ciurons	Tofu marinat (6)	Truita a la Francesa (3)	Bocados de Soja (6)
Patata i Verdures (all, llorer, ceba, pastanaga, pèsols, tomàtiga)	Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)	Ceba, Pastanaga i Patates	Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)	Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (6)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada

16	17	18	19	20
Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Arròs sec amb Verdures	Purè de Bròquil	Tallarins integrals amb Verdures i Soja (1,3,6,10)	Ciurons amb Sofrit i Salsa de Tomàtiga
Hamburguesa de Ciurons	Bocados de Soja (6)	Escaldums de Tofu (6)	Hamburguesa de Ciurons	Truita de Patata i Ceba (3)
Patates rostides amb All	Tomàtiga trempada amb Olives	Verdures i Patata	Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11)	Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	iogurt natural (7)

23	24	25	26	27
Crema de de Verdures i Mongeta Vermella	Macarrons integrals saltats amb All i Aromàtiques (1,3,6,10)	Cuinat de Ciurons amb Verdures	Arròs integral 3 Delícies (truita, soja) (3,6)	Cuscús amb Verdures (1)
Hamburguesa de Ciurons	Bocados de Soja (6)	Truita a la francesa (3)	Tofu amb Salsa de Tomàtiga (6)	Truita de Patata i Ceba (3)
Ensalada amb Blat de les Índies	Pastanaga i Pèsols	Tomàtiga trempada amb Alfàbrega	Bròquil Bullit	Ensalada variada
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada

30	31
Crema de Coliflor	Macarrons integrals a la Napolitana (1,3,6,10)
Estofat de Ciurons	Hamburguesa de Ciurons
Patata i Verdures (all, ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols)	Ensalada amb Brots (6)
iogurt natural (7)	Fruita de temporada

Legenda d'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soja 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api
10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos



Menú SENSE CARN, PEIX ni OU

març de 2026

El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva verge extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: Mandarina, Pera, Poma, Plàtan, Taronja. Les hortalisses d'aquest mes són: Bledes, Bròquil, Carabassa, Carxofa, Cols, Coliflor, Enciam, Escarola, Espinac, Grells, Moniato, Pastanaga, Tomàtiga.

Producció ecològica i de proximitat en temporada: Carabassó, Carabassa, Porros, Tomàtiga. Les llegums són seques.

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre. El iogurt ensucrat té menys de 12,3g de sucres/ 100g.

2	3	4	5	6
	Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Espaguetis integrals a la Napolitana (1,3,6,10)	Crema de Pastanaga	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga Casolana
	<u>Bocados de Soja (6)</u>	Hamburguesa de Ciurons	Tofu amb amb Salsa de Verdures (6)	<u>Hamburguesa de Ciurons</u>
Festiu	Tomàtiga trempada amb Orenga Fruita de temporada	Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga) Fruita de temporada	Patata rostida iogurt natural (7)	Ensalada amb Blat de les Índies (fulles variades, pastanaga) Fruita de temporada

9	10	11	12	13
Crema de Carabassa	Espirals integrals a la Pizzaiola (1,3,6,10)	Cuinat de Mongetes blanques amb Verdures	Arròs sec de Verdures	Ciurons amb Verdures i Cuscús (1)
Aguiat de Pilotes de Soja (6)	Hamburguesa de Ciurons	Tofu marinat (6)	<u>Hamburguesa de Ciurons</u>	Bocados de Soja (6)
Patata i Verdures (all, llorer, ceba, pastanaga, pèsols, tomàtiga)	Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)	Ceba, Pastanaga i Patates	Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)	Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (6)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada

16	17	18	19	20
Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Arròs sec amb Verdures	Puré de Bròquil	Tallarins integrals amb Verdures i Soja (1,3,6,10)	Ciurons amb Sofrit i Salsa de Tomàtiga
Hamburguesa de Ciurons	<u>Bocados de Soja (6)</u>	Escaldums de Tofu (6)	Hamburguesa de Ciurons	<u>Bocados de Soja (6)</u>
Patates rostides amb All	Tomàtiga trempada amb Olives	<u>Verdures i Patata</u>	Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11)	Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	iogurt natural (7)

23	24	25	26	27
Crema de de Verdures i Mongeta Vermella	Macarrons integrals saltats amb All i Aromàtiques (1,3,6,10)	Cuinat de Ciurons amb Verdures	<u>Arròs integral amb Verdures i Soja (6)</u>	Cuscús amb Verdures (1)
Hamburguesa de Ciurons	<u>Bocados de Soja (6)</u>	<u>Hamburguesa de Ciurons</u>	Tofu amb Salsa de Tomàtiga (6)	<u>Bocados de Soja (6)</u>
Ensalada amb Blat de les Índies	Pastanaga i Pèsols	Tomàtiga trempada amb Alfàbrega	Bròquil Bullit	<u>Ensalada variada</u>
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada

30	31
Crema de Coliflor	Macarrons integrals a la Napolitana (1,3,6,10)
Estofat de Ciurons	Hamburguesa de Ciurons
Patata i Verdures (all, ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols) iogurt natural (7)	Ensalada amb Brots (6) Fruita de temporada

Llegenda d'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Crustàcics 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos



Menú SENSE CARN

març de 2026

El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva verge extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: Mandarina, Pera, Poma, Plàtan, Taronja. Les hortalisses d'aquest mes són: Bledes, Bròquil, Carabassa, Carxofa, Cols, Coliflor, Enciam, Escarola, Espinac, Grells, Moniato, Pastanaga, Tomàtiga.

Producció ecològica i de proximitat en temporada: Carabassó, Carabassa, Porros, Tomàtiga. Les llegums són seques.

El fogoneró és de pesca sostenible certificada. Els productes de benestar animal són els iogurts.

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre. El iogurt ensucrat té menys de 12,3g de sucres/ 100g.

2	3	4	5	6
Festiu	Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Espaguetis integrals a la Napolitana (1,3,6,10)	Crema de Pastanaga	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga Casolana
	Truita de Patata i Ceba (3)	Fogoneró al forn amb Picada (all, julivert) (4)	Tofu amb amb Salsa de Verdures (6)	Seitons en tempura (1,2,3,4,7,14)
	Tomàtiga trempada amb Orega	Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga)	Patata rostida	Ensalada amb Blat de les Índies (fulles variades, pastanaga)
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural (7)	Fruita de temporada
	Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i ous fregits amb pa torrat / Fruita	Suggesteriment de sopar: Cuscús amb verdures i mongetes / Fruita	Suggesteriment de sopar: Sopa i raïles d'espínacs amb ensalada / Fruita	Suggesteriment de sopar: Puré de verdures i pizza casolana variada / Fruita
9	10	11	12	13
Crema de Carabassa	Espirals integrals a la Pizzaiola (1,3,6,10)	Cuinat de Mongetes blanques amb Verdures	Arròs sec de Peix (amb peix de roca) (2,4,14)	Giurons amb Verdures i Cuscús (1)
Aguiat de Pilotes de Soja (6)	Abadejo al forn amb Velouté (4)	Tofu marinat (6)	Truita a la Francesa (3)	Gallineta al forn a la Llimona (4)
Patata i Verdures (all, llorer, ceba, pastanaga, pèsols, tomàtiga)	Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)	Ceba, Pastanaga i Patates	Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)	Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (6)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggesteriment de sopar: Ensalada i salmó a la planxa amb arròs / Fruita	Suggesteriment de sopar: Puré de verdures i truita a la francesa amb coliflor / Fruita	Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i sípia amb cuscús / Fruita	Suggesteriment de sopar: Llenties cuinades amb verdures i patata / Fruita	Suggesteriment de sopar: Verdures torrades i quiche casolà variat / Fruita
16	17	18	19	20
Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Arròs sec amb Verdures	Puré de Bròquil	Tallarins integrals amb Verdures i Soja (1,3,6,10)	Giurons amb Sofrit i Salsa de Tomàtiga
Hamburguesa de Giurons	Bocados de Soja (6)	Escaldums de Tofu (6)	Salmó al forn a la Taronja (4)	Truita de Patata i Ceba (3)
Patates rostides amb All	Tomàtiga trempada amb Olives	Verdures i Patata	Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11)	Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural (7)
Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i lluç amb cuscús saltat / Fruita	Suggesteriment de sopar: Bullit de patata, verdures i giurons / Fruita	Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i sípia amb patata bullida / Fruita	Suggesteriment de sopar: Ous fregits amb pisto de verdures i pa / Fruita	Suggesteriment de sopar: Coca de verdures i formatge de cabra / Fruita
23	24	25	26	27
Crema de Verdures i Mongeta Vermella	Macarrons integrals saltats amb All i Aromàtiques (1,3,6,10)	Cuinat de Giurons amb Verdures	Arròs integral 3 Delícies (truita, soja) (3,6)	Cuscús amb Verdures (1)
Hamburguesa de Giurons	Abadejo al forn amb Salsa de Verdures (4)	Truita a la francesa (3)	Gallineta amb Salsa de Tomàtiga (4)	Truita de Patata i Ceba (3)
Ensalada amb Blat de les Índies	Pastanaga i Pèsols	Tomàtiga trempada amb Alfàbrega	Bròquil Bullit	Ensalada amb Tonyina (4)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggesteriment de sopar: Llenties amb ratatouille de verdures / Fruita	Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i truita a la francesa amb pa / Fruita	Suggesteriment de sopar: Sopa de brou de peix amb verdures i peix / Fruita	Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i llom de tonyina amb arròs / Fruita	Suggesteriment de sopar: Tortillas mexicanes amb formatge i verdures / Fruita
30	31	Llegenda d'al·lèrgens presents:		
Crema de Coliflor	Macarrons integrals a la Napolitana (1,3,6,10)	1: Gluten 2: Crustàcics 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api		
Estofat de Giurons	Fogoneró al forn amb Picada (all, julivert) (4)	10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos		
Patata i Verdures (all, ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols)	Ensalada amb Brots (6)			
logurt natural (7)	Fruita de temporada			
Suggesteriment de sopar: Ous bullits amb patata i ensalada / Fruita	Suggesteriment de sopar: Arròs amb verdures i tofu saltat / Fruita			



Menú SENSE FRUITA SECA

març de 2026

El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva verge extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: **Mandarina**, Pera, Poma, Plàtan, **Taronja**. Les hortalisses d'aquest mes són: Bledes, Bròquil, Carabassa, Carxofa, Cols, Coliflor, Enciam, Escarola, Espinac, Grells, Moniato, Pastanaga, Tomàtiga.

Producció ecològica i de proximitat en temporada: Carabassó, Carabassa, Porros, Tomàtiga. Les llegums són seques.

El fogonero és de pesca sostenible certificada. Els productes de benestar animal són el pollastre i el iogurt.

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre. El iogurt ensucrat té menys de 12,3g de sucres/ 100g.

2	3	4	5	6
Festiu	Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Espaguetis integrals a la Carbonara (1,3,6,7,10)	Crema de Pastanaga	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga Casolana
	Truita de Patata i Ceba (3)	Fogonero al forn amb Picada (all, julivert) (4)	Filet d'Indiot amb Salsa de Verdures	Seitons en tempura (1,2,3,4,7,14)
	Tomàtiga trempada amb Orenga	Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga)	Patata rostida	Ensalada amb Blat de les Índies (fulles variades, pastanaga)
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural (7)	Fruita de temporada
	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i ous fregits amb pa torrat / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i mongetes / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa i raoles d'espinacs amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i pizza casolana variada / Fruita
9	10	11	12	13
Crema de Carabassa	Espirals integrals a la Pizzaiola (1,3,6,10)	Cuinat de Mongetes blanques amb Verdures	Arròs sec de Peix (amb peix de roca) (2,4,14)	Giurons amb Verdures i Cuscús (1)
Aguiat de Pilotes de Pollastre i Vedella (1,6,12)	Abadejo al forn amb Velouté (4)	Pollastre rostit a la Llimona	Truita a la Francesa (3)	Gallineta al forn a la Llimona (4)
Patata i Verdures (all, lloret, ceba, pastanaga, pèsols, tomàtiga)	Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)	Ceba, Pastanaga i Patates	Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)	Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (6)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: Ensalada i salmó a la planxa amb arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i truita a la francesa amb coliflor / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i sípia amb cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Llenties cuinades amb verdures i patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures torrades i quiche casolà variat / Fruita
16	17	18	19	20
Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Arròs sec amb Verdures	Puré de Bròquil	Tallarins integrals amb Verdures i Soja (1,3,6,10)	Giurons amb Sofrit i Salsa de Tomàtiga
Hamburguesa de Pollastre i Vedella (1,6,12)	Indiot a la planxa amb Ceba	Pollastre a la planxa	Salmó al forn a la Taronja (4)	Truita de Patata i Ceba (3)
Patates rostides amb All	Tomàtiga trempada amb Olives	Verdures i Patata	Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11)	Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural (7)
Suggeriment de sopar: Ensalada variada i lluç amb cuscús saltat / Fruita	Suggeriment de sopar: Bullit de patata, verdures i giurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i sípia amb patata bullida / Fruita	Suggeriment de sopar: Ous fregits amb pisto de verdures i pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures i formatge de cabra / Fruita
23	24	25	26	27
Crema de Verdures i Mongeta Vermella	Macarrons integrals saltats amb All i Indiot (1,3,6,10)	Cuinat de Giurons amb Verdures	Arròs integral 3 Delícies (pernil, truita, soja) (3,6,7)	Cuscús amb Verdures (1)
Escalop de Porc (1,3,6,7,13)	Abadejo al forn amb Salsa de Verdures (4)	Pit de Pollastre a la planxa	Gallineta amb Salsa de Tomàtiga (4)	Truita de Patata i Ceba (3)
Ensalada amb Blat de les Índies	Pastanaga i Pèsols	Tomàtiga trempada amb Alfàbrega	Bròquil Bullit	Ensalada amb Tonyina (4)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: Llenties amb ratatouille de verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita a la francesa amb pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de brou de peix amb verdures i peix / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i llong de tonyina amb arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Tortillas mexicanes amb pollastre i verdures / Fruita
30	31	Llegenda d'al·lèrgens presents:		
Crema de Coliflor	Macarrons integrals a la Napolitana (1,3,6,10)	1: Gluten 2: Crustàcics 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api		
Estofat de magre de Porc	Fogonero al forn amb Picada (all, julivert) (4)	10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos		
Patata i Verdures (all, ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols)	Ensalada amb Brots (6)			
Iogurt natural (7)	Fruita de temporada			
Suggeriment de sopar: Giurons trempats amb patata i ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i pollastre saltat / Fruita			



Menú SENSE GLUTEN ni Menú SENSE PROTEÏNA DE LLET DE VACA - PLV - (inclou SENSE LACTOSA)

març de 2026

La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva verge extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: **Mandarina, Pera, Poma, Plàtan, Taronja**. Les hortalisses d'aquest mes són: Bledes, Bròquil, Carabassa, Carxofa, Cols, Coliflor, Enciam, Escarola, Espinac, Grells, Moniato, Pastanaga, Tomàtiga.

Producció ecològica i de proximitat en temporada: **Carabassó, Carabassa, Porros, Tomàtiga**. Les llegums són seques.

El fogonero és de pesca sostenible certificada. Els productes de benestar animal són el pollastre i el iogurt.

2	3	4	5	6
	Puré de Verdures	Pasta especial sense gluten a la Napolitana	Crema de Pastanaga	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga Casolana
Festiu	Truita de Patata i Ceba (3) Tomàtiga trempada amb Orenga Fruita de temporada	Fogonero al forn amb Picada (all, julivert) (4) Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga) Fruita de temporada	Filet d'Indiot amb Salsa de Verdures Patata rostida Fruita de temporada	Truita a la francesa (3) Ensalada amb Blat de les Índies (fulles variades, pastanaga) Fruita de temporada
	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i ous fregits amb pa torrat / Fruita	Suggeriment de sopar: Quínoa amb verdures i mongetes / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa i raodes d'espinacs amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i pizza casolana variada / Fruita
9	10	11	12	13
Crema de Carabassa	Pasta especial sense gluten a la Pizaola	Cuinat de Mongetes blanques amb Verdures	Arròs sec de Peix (amb peix de roca) (2,4,14)	Ciurons amb Verdures
Pollastre a la planxa	Abadejo al forn amb Velouté (4)	Pollastre rostit a la Llimona	Truita a la Francesa (3)	Gallineta al forn a la Llimona (4)
Patates trempadfes	Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)	Ceba, Pastanaga i Patates	Ensalada (iceberg, mesclum, tomàtiga)	Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (6)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: Ensalada i salmó a la planxa amb arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i truita a la francesa amb coliflor / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i sípia amb quínoa / Fruita	Suggeriment de sopar: Llentíes cuinades amb verdures i patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures torrades i quiche casolà variat / Fruita
16	17	18	19	20
Puré de Verdures	Arròs sec amb Verdures	Puré de Bròquil	Pasta especial sense gluten amb Verdures	Ciurons amb Sofrit i Salsa de Tomàtiga
Pollastre a la planxa	Indiot a la planxa amb Ceba	Pollastre a la planxa	Salmó al forn a la Taronja (4)	Truita de Patata i Ceba (3)
Patates rostides amb All	Tomàtiga trempada amb Olives	Patates trempadfes	Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11)	Ensalada (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: Ensalada variada i lluç amb quínoa / Fruita	Suggeriment de sopar: Bullit de patata, verdures i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i sípia amb patata bullida / Fruita	Suggeriment de sopar: Ous fregits amb pisto de verdures i pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures i sardines / Fruita
23	24	25	26	27
Crema de Verdures i Mongeta Vermella	Pasta especial sense gluten amb All i Indiot	Cuinat de Ciurons amb Verdures	Arròs integral 3 Delícies (truita, soja) (3,6)	Arròs amb Verdures
Llom a la planxa	Abadejo al forn amb Salsa de Verdures (4)	Pit de Pollastre a la planxa	Gallineta amb Salsa de Tomàtiga (4)	Truita de Patata i Ceba (3)
Ensalada amb Blat de les Índies	Pastanaga i Pèsols	Tomàtiga trempada amb Alfàbrega	Bròquil Bullit	Ensalada amb Tonyina (4)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: Llentíes amb ratatouille de verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita a la francesa amb pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de brou de peix amb verdures i peix / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i llom de tonyina amb arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Tortillas mexicanes amb pollastre i verdures / Fruita
30	31			
Crema de Coliflor	Pasta especial sense gluten a la Napolitana			
Estofat de magre de Porc	Fogonero al forn amb Picada (all, julivert) (4)			
Patata i Verdures (all, ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols)	Ensalada amb Brots (6)			
Fruita de temporada	Fruita de temporada			
Suggeriment de sopar: Ciurons trempats amb patata i ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i pollastre saltat / Fruita			
Llegenda d'al·lèrgens presents:				
1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos				



Menú SENSE GLUTEN

març de 2026

La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva verge extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: **Mandarina, Pera, Poma, Plàtan, Taronja**. Les hortalisses d'aquest mes són: Bledes, Bròquil, Carabassa, Carxofa, Cols, Coliflor, Enciam, Escarola, Espinac, Grells, Moniato, Pastanaga, Tomàtiga.

Producció ecològica i de proximitat en temporada: Carabassó, Carabassa, Porros, Tomàtiga. Les llegums són seques.

El fogoneró és de pesca sostenible certificada. Els productes de benestar animal són el pollastre i el iogurt.

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre. El iogurt ensucrat té menys de 12,3g de sucres/100g.

2	3	4	5	6
Festiu	Purè de Verdures	Pasta especial sense gluten a la Carbonara (6,7)	Crema de Pastanaga	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga Casolana
	Truita de Patata i Ceba (3)	Fogoneró al forn amb Picada (all, julivert) (4)	Filet d'Indiot amb Salsa de Verdures	Truita a la francesa (3)
	Tomàtiga trempada amb Orenga	Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga)	Patata rostida	Ensalada amb Blat de les Índies (fulles variades, pastanaga)
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural (7)	Fruita de temporada
	Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i ous fregits amb pa torrat / Fruita	Suggesteriment de sopar: Quínoa amb verdures i mongetes / Fruita	Suggesteriment de sopar: Sopa i raoes d'espinacs amb ensalada / Fruita	Suggesteriment de sopar: Puré de verdures i pizza casolana variada / Fruita
9	10	11	12	13
Crema de Carabassa	Pasta especial sense gluten a la Pizzaiola	Cuinat de Mongetes blanques amb Verdures	Arròs sec de Peix (amb peix de roca) (2,4,14)	Ciurons amb Verdures
Pollastre a la planxa	Abadejo al forn amb Velouté (4)	Pollastre rostit a la Llimona	Truita a la Francesa (3)	Gallineta al forn a la Llimona (4)
Patates trempadfes	Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)	Ceba, Pastanaga i Patates	Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)	Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (6)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggesteriment de sopar: Ensalada i salmó a la planxa amb arròs / Fruita	Suggesteriment de sopar: Puré de verdures i truita a la francesa amb coliflor / Fruita	Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i sípia amb quínoa / Fruita	Suggesteriment de sopar: Llenties cuinades amb verdures i patata / Fruita	Suggesteriment de sopar: Verdures torrades i quiche casolà variat / Fruita
16	17	18	19	20
Purè de Verdures	Arròs sec amb Verdures	Purè de Bròquil	Pasta especial sense gluten amb Verdures	Ciurons amb Sofrit i Salsa de Tomàtiga
Pollastre a la planxa	Indiot a la planxa amb Ceba	Pollastre a la planxa	Salmó al forn a la Taronja (4)	Truita de Patata i Ceba (3)
Patates rostides amb All	Tomàtiga trempada amb Olives	Patates trempadfes	Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11)	Ensalada (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) iogurt natural (7)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i lluç amb quínoa / Fruita	Suggesteriment de sopar: Bullit de patata, verdures i ciurons / Fruita	Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i sípia amb patata bullida / Fruita	Suggesteriment de sopar: Ous fregits amb pisto de verdures i pa / Fruita	Suggesteriment de sopar: Coca de verdures i formatge de cabra / Fruita
23	24	25	26	27
Crema de Verdures i Mongeta Vermella	Pasta especial sense gluten amb All i Indiot	Cuinat de Ciurons amb Verdures	Arròs integral 3 Delícies (pernil, truita, soja) (3,6,7)	Arròs amb Verdures
Llom a la planxa	Abadejo al forn amb Salsa de Verdures (4)	Pit de Pollastre a la planxa	Gallineta amb Salsa de Tomàtiga (4)	Truita de Patata i Ceba (3)
Ensalada amb Blat de les Índies	Pastanaga i Pèsols	Tomàtiga trempada amb Alfàbrega	Bròquil Bullit	Ensalada amb Tonyina (4)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggesteriment de sopar: Llenties amb ratatouille de verdures / Fruita	Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i truita a la francesa amb pa / Fruita	Suggesteriment de sopar: Sopa de brou de peix amb verdures i peix / Fruita	Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i llom de tonyina amb arròs / Fruita	Suggesteriment de sopar: Tortillas mexicanes amb pollastre i verdures / Fruita
30	31	Llegenda d'al·lèrgens presents:		
Crema de Coliflor	Pasta especial sense gluten a la Napolitana			
Estofat de magre de Porc	Fogoneró al forn amb Picada (all, julivert) (4)			
Patata i Verdures (all, ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols) iogurt natural (7)	Ensalada amb Brots (6)			
Fruita de temporada	Fruita de temporada			
Suggesteriment de sopar: Ciurons trempats amb patata i ensalada / Fruita	Suggesteriment de sopar: Arròs amb verdures i pollastre saltat / Fruita			



Menú SENSE CIURONS, LLENTIES ni MONGETES

març de 2026

El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva verge extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: Mandarina, Pera, Poma, Plàtan, Taronja. Les hortalisses d'aquest mes són: Bledes, Bròquil, Carabassa, Carxofa, Cols, Coliflor, Enciam, Escarola, Espinac, Grells, Moniato, Pastanaga, Tomàtiga.

Producció ecològica i de proximitat en temporada: Carabassó, Carabassa, Porros, Tomàtiga.

El fogonero és de pesca sostenible certificada. Els productes de benestar animal són el pollastre i el iogurt.

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre. El iogurt ensucrat té menys de 12,3g de sucres/ 100g.

2	3	4	5	6
Festiu	Puré de Verdures (sense mongetes ni pèsols)	Espaguetis integrals a la Carbonara (1,3,6,7,10)	Crema de Pastanaga	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga Casolana
	Truita de Patata i Ceba (3)	Fogonero al forn amb Pícada (all, julivert) (4)	Filet d'Indiot amb Salsa de Verdures	Seitons en tempura (1,2,3,4,7,14)
	Tomàtiga trempada amb Orenga	Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga)	Patata rostida	Ensalada amb Blat de les Índies (fulles variades, pastanaga)
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	iogurt natural (7)	Fruita de temporada
	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i ous fregits amb pa torrat / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i llom / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa i raoles d'espinacs amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i pizza casolana variada / Fruita
9	10	11	12	13
Crema de Carabassa	Espirals integrals a la Pizzaiola (1,3,6,10)	Puré de Verdures (sense mongetes ni pèsols)	Arròs sec de Peix (amb peix de roca) (2,4,14)	Verdures i Cuscús (1)
Aguiat de Pilotes de Pollastre i Vedella (1,6,12)	Abadejo al forn amb Velouté (4)	Pollastre rostit a la Llimona	Truita a la Francesa (3)	Gallineta al forn a la Llimona (4)
Patata i Verdures (all, llorer, ceba, pastanaga, pèsols, tomàtiga)	Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)	Ceba, Pastanaga i Patates	Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)	Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (6)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: Ensalada i salmó a la planxa amb arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i truita a la francesa amb coliflor / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i sípia amb cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Llom amb verdures i patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures torrades i quiche casolà variat / Fruita
16	17	18	19	20
Puré de Verdures (sense mongetes ni pèsols)	Arròs sec amb Verdures	Puré de Bròquil	Tallarins integrals amb Verdures i Soja (1,3,6,10)	Arròs amb Sofrit i Salsa de Tomàtiga
Hamburguesa de Pollastre i Vedella (1,6,12)	Indiot a la planxa amb Ceba	Escaldums de Pollastre (1,8)	Salmó al forn a la Taronja (4)	Truita de Patata i Ceba (3)
Patates rostides amb All	Tomàtiga trempada amb Olives	Verdures i Patata	Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11)	Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	iogurt natural (7)
Suggeriment de sopar: Ensalada variada i lluç amb cuscús saltat / Fruita	Suggeriment de sopar: Bullit de patata, verdures i ous / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i sípia amb patata bullida / Fruita	Suggeriment de sopar: Ous fregits amb pisto de verdures i pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures i formatge de cabra / Fruita
23	24	25	26	27
Puré de Verdures (sense mongetes ni pèsols)	Macarrons integrals saltats amb All i Indiot (1,3,6,10)	Puré de Verdures (sense mongetes ni pèsols)	Arròs integral 3 Delícies (truita, (3)	Cuscús amb Verdures (1)
Escalop de Porc (1,3,6,7,13)	Abadejo al forn amb Salsa de Verdures (4)	Pit de Pollastre a la planxa	Gallineta amb Salsa de Tomàtiga (4)	Truita de Patata i Ceba (3)
Ensalada amb Blat de les Índies	Pastanaga i Coliflor	Tomàtiga trempada amb Alfàbrega	Bròquil Bullit	Ensalada amb Tonyina (4)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: Indiot amb ratatouille de verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita a la francesa amb pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de brou de peix amb verdures i peix / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i llom de tonyina amb arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Tortillas mexicanes amb pollastre i verdures / Fruita
30	31	Llegenda d'al·lèrgens presents:		
Crema de Coliflor	Macarrons integrals a la Napolitana (1,3,6,10)	1: Gluten 2: Crustàcics 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api		
Estofat de magre de Porc	Fogonero al forn amb Pícada (all, julivert) (4)	10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos		
Patata i Verdures (all, ceba, tomàtiga, pastanaga)	Ensalada amb Brots (6)			
iogurt natural (7)	Fruita de temporada			
Suggeriment de sopar: Ous bullits amb patata i ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i pollastre saltat / Fruita			



Menú SENSE CIURONS ni MONGETA BLANCA o VERMELLA

març de 2026

El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva verge extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: **Mandarina**, Pera, Poma, Plàtan, **Taronja**. Les hortalisses d'aquest mes són: Bledes, Bròquil, Carabassa, Carxofa, Cols, Coliflor, Enciam, Escarola, Espinac, Grells, Moniato, Pastanaga, Tomàtiga.

Producció ecològica i de proximitat en temporada: Carabassó, Carabassa, Porros, Tomàtiga.

El fogoneró és de pesca sostenible certificada. Els productes de benestar animal són el pollastre i el iogurt.

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre. El iogurt ensucrat té menys de 12,3g de sucres/100g.

2	3	4	5	6
Festiu	Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Espaguetis integrals a la Carbonara (1,3,6,7,10)	Crema de Pastanaga	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga Casolana
	Truita de Patata i Ceba (3)	Fogoneró al forn amb Picada (all, julivert) (4)	Filet d'Indiot amb Salsa de Verdures	Seitons en tempura (1,2,3,4,7,14)
	Tomàtiga trempada amb Orenga	Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga)	Patata rostida	Ensalada amb Blat de les Índies (fulles variades, pastanaga)
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural (7)	Fruita de temporada
Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i ous fregits amb pa torrat / Fruita	Suggesteriment de sopar: Cuscús amb verdures i llom / Fruita	Suggesteriment de sopar: Sopa i raïos d'espinacs amb ensalada / Fruita	Suggesteriment de sopar: Sopa i raïos d'espinacs amb ensalada / Fruita	Suggesteriment de sopar: Puré de verdures i pizza casolana variada / Fruita
9	10	11	12	13
Crema de Carabassa	Espirals integrals a la Pizzaiola (1,3,6,10)	Puré de Verdures (sense mongetes ni pèsols)	Arròs sec de Peix (amb peix de roca) (2,4,14)	Verdures i Cuscús (1)
Aguiat de Pilotes de Pollastre i Vedella (1,6,12)	Abadejo al forn amb Velouté (4)	Pollastre rostit a la Llimona	Truita a la Francesa (3)	Gallineta al forn a la Llimona (4)
Patata i Verdures (all, llorer, ceba, pastanaga, pèsols, tomàtiga)	Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)	Ceba, Pastanaga i Patates	Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)	Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (6)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggesteriment de sopar: Ensalada i salmó a la planxa amb arròs / Fruita	Suggesteriment de sopar: Puré de verdures i truita a la francesa amb coliflor / Fruita	Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i sípia amb cuscús / Fruita	Suggesteriment de sopar: Llenties cuinades amb verdures i patata / Fruita	Suggesteriment de sopar: Verdures torrades i quiche casolà variat / Fruita
16	17	18	19	20
Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Arròs sec amb Verdures	Puré de Bròquil	Tallarins integrals amb Verdures (1,3,6,10)	Arròs amb Sofrit i Salsa de Tomàtiga
Hamburguesa de Pollastre i Vedella (1,6,12)	Indiot a la planxa amb Ceba	Escaldums de Pollastre (1,8)	Salmó al forn a la Taronja (4)	Truita de Patata i Ceba (3)
Patates rostides amb All	Tomàtiga trempada amb Olives	Verdures i Patata	Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11)	Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural (7)
Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i lluç amb cuscús saltat / Fruita	Suggesteriment de sopar: Bullit de patata, verdures i ciurons / Fruita	Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i sípia amb patata bullida / Fruita	Suggesteriment de sopar: Ous fregits amb pisto de verdures i pa / Fruita	Suggesteriment de sopar: Coca de verdures i formatge de cabra / Fruita
23	24	25	26	27
Puré de Verdures (sense mongetes ni pèsols)	Macarrons integrals saltats amb All i Aromàtiques (1,3,6,10)	Puré de Verdures (sense mongetes ni pèsols)	Arròs integral 3 Delícies (truita, (3)	Cuscús amb Verdures (1)
Escalop de Porc (1,3,6,7,13)	Abadejo al forn amb Salsa de Verdures (4)	Pit de Pollastre a la planxa	Gallineta amb Salsa de Tomàtiga (4)	Truita de Patata i Ceba (3)
Ensalada amb Blat de les Índies	Pastanaga i Coliflor	Tomàtiga trempada amb Alfàbrega	Bròquil Bullit	Ensalada amb Tonyina (4)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggesteriment de sopar: Llenties amb ratatouille de verdures / Fruita	Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i truita a la francesa amb pa / Fruita	Suggesteriment de sopar: Sopa de brou de peix amb verdures i peix / Fruita	Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i llom de tonyina amb arròs / Fruita	Suggesteriment de sopar: Tortillas mexicanes amb pollastre i verdures / Fruita
30	31	Llegenda d'al·lèrgens presents:		
Crema de Coliflor	Macarrons integrals a la Napolitana (1,3,6,10)	1: Gluten 2: Crustàcics 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api		
Estofat de magre de Porc	Fogoneró al forn amb Picada (all, julivert) (4)	10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos		
Patata i Verdures (all, ceba, tomàtiga, pastanaga) Iogurt natural (7)	Ensalada amb Brots (6)			
Suggesteriment de sopar: Ous bullits amb patata i ensalada / Fruita	Suggesteriment de sopar: Arròs amb verdures i pollastre saltat / Fruita			



Menú SENSE LLEGUMS (amb traçes de soja)

març de 2026

El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva verge extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: **Mandarina, Pera, Poma, Plàtan, Taronja**. Les hortalisses d'aquest mes són: Bledes, Bròquil, Carabassa, Carxofa, Cols, Coliflor, Enciam, Escarola, Espinac, Grells, Moniato, Pastanaga, Tomàtiga.

Producció ecològica i de proximitat en temporada: **Carabassó, Carabassa, Porros, Tomàtiga**.

El fogoneró és de pesca sostenible certificada. Els productes de benestar animal són el pollastre i el iogurt.

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre. El iogurt ensucrat té menys de 12,3g de sucres/ 100g.

2	3	4	5	6
Festiu	Puré de Verdures (sense mongetes ni pèsols)	Espaguetis integrals a la Carbonara (1,3,6,7,10)	Crema de Pastanaga	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga Casolana
	Truita de Patata i Ceba (3)	Fogoneró al forn amb Picada (all, julivert) (4)	Filet d'Indiot amb Salsa de Verdures	Seitons en tempura (1,2,3,4,7,14)
	Tomàtiga trempada amb Orenga	Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga)	Patata rostida	Ensalada amb Blat de les Índies (fulles variades, pastanaga)
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	iogurt natural (7)	Fruita de temporada
	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i ous fregits amb pa torrat / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i llom / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa i raïles d'espinacs amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i pizza casolana variada / Fruita
9	10	11	12	13
Crema de Carabassa	Espirals integrals a la Pizzaiola (1,3,6,10)	Puré de Verdures (sense mongetes ni pèsols)	Arròs sec de Peix (amb peix de roca) (2,4,14)	Verdures i Cuscús (1)
Pollastre a la planxa	Abadejo al forn amb Velouté (4)	Pollastre rostit a la Llimona	Truita a la Francesa (3)	Gallineta al forn a la Llimona (4)
Patates trempades	Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)	Ceba, Pastanaga i Patates	Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)	Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (6)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: Ensalada i salmó a la planxa amb arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i truita a la francesa amb coliflor / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i sípia amb cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Llom amb verdures i patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures torrades i quiche casolà variat / Fruita
16	17	18	19	20
Puré de Verdures (sense mongetes ni pèsols)	Arròs sec amb Verdures	Puré de Bròquil	Tallarins integrals amb Verdures (1,3,6,10)	Arròs amb Sofrit i Salsa de Tomàtiga
Hamburguesa de Pollastre i Vedella (1,6,12)	Indiot a la planxa amb Ceba	Escaldums de Pollastre (1,8)	Salmó al forn a la Taronja (4)	Truita de Patata i Ceba (3)
Patates rostides amb All	Tomàtiga trempada amb Olives	Verdures i Patata	Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11)	Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	iogurt natural (7)
Suggeriment de sopar: Ensalada variada i lluç amb cuscús saltat / Fruita	Suggeriment de sopar: Bullit de patata, verdures i ous / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i sípia amb patata bullida / Fruita	Suggeriment de sopar: Ous fregits amb pisto de verdures i pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures i formatge de cabra / Fruita
23	24	25	26	27
Puré de Verdures (sense mongetes ni pèsols)	Macarrons integrals saltats amb All i Aromàtiques (1,3,6,10)	Puré de Verdures (sense mongetes ni pèsols)	Arròs integral 3 Delícies (truita, (3)	Cuscús amb Verdures (1)
Escalop de Porc (1,3,6,7,13)	Abadejo al forn amb Salsa de Verdures (4)	Pit de Pollastre a la planxa	Gallineta amb Salsa de Tomàtiga (4)	Truita de Patata i Ceba (3)
Ensalada amb Blat de les Índies	Pastanaga i Coliflor	Tomàtiga trempada amb Alfàbrega	Bròquil Bullit	Ensalada amb Tonyina (4)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: Indiot amb ratatouille de verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita a la francesa amb pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de brou de peix amb verdures i peix / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i llom de tonyina amb arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Tortilles mexicanes amb pollastre i verdures / Fruita
30	31	Llegenda d'al·lèrgens presents:		
Crema de Coliflor	Macarrons integrals a la Napolitana (1,3,6,10)	1: Gluten 2: Crustàcics 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api		
Llom a la planxa	Fogoneró al forn amb Picada (all, julivert) (4)	10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos		
Patates trempades	Ensalada amb Brots (6)			
iogurt natural (7)	Fruita de temporada			
Suggeriment de sopar: Ous bullits amb patata i ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i pollastre saltat / Fruita			



Menú SENSE PATATA

març de 2026

El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva verge extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: Mandarina, Pera, Poma, Plàtan, Taronja. Les hortalisses d'aquest mes són: Bledes, Bròquil, Carabassa, Carxofa, Cols, Coliflor, Enciam, Escarola, Espinac, Grells, Moniato, Pastanaga, Tomàtiga.

Producció ecològica i de proximitat en temporada: Carabassó, Carabassa, Porros, Tomàtiga. Les llegums són seques.

El fogonero és de pesca sostenible certificada. Els productes de benestar animal són el pollastre i el iogurt.

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre. El iogurt ensucrat té menys de 12,3g de sucres/ 100g.

2	3	4	5	6
Festiu	Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Espaguets integrals a la Carbonara (1,3,6,7,10)	Crema de Pastanaga	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga Casolana
	Ous bullits (3)	Fogonero al forn amb Picada (all, julivert) (4)	Filet d'Indiot amb Salsa de Verdures	Seitons en tempura (1,2,3,4,7,14)
	Tomàtiga trempada amb Orenga	Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga)	Arròs bullit	Ensalada amb Blat de les Índies (fulles variades, pastanaga)
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural (7)	Fruita de temporada
	Suggestiu de sopar: Ensalada variada i ous fregits amb pa torrat / Fruita	Suggestiu de sopar: Cuscús amb verdures i mongetes / Fruita	Suggestiu de sopar: Sopa i raïos d'espínacs amb ensalada / Fruita	Suggestiu de sopar: Puré de verdures i pizza casolana variada / Fruita
9	10	11	12	13
Crema de Carabassa	Espirals integrals a la Pizzaiola (1,3,6,10)	Cuinat de Mongetes blanques amb Verdures	Arròs sec de Peix (amb peix de roca) (2,4,14)	Ciurons amb Verdures i Cuscús (1)
Pollastre a la planxa	Abadejo al forn amb Velouté (4)	Pollastre rostit a la Llimona	Truita a la Francesa (3)	Gallineta al forn a la Llimona (4)
Arròs bullit	Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)	Ceba, Pastanaga i Arròs	Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)	Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (6)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggestiu de sopar: Ensalada i salmó a la planxa amb arròs / Fruita	Suggestiu de sopar: Puré de verdures i truita a la francesa amb coliflor / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada variada i sípia amb cuscús / Fruita	Suggestiu de sopar: Llenties cuinades amb verdures i blat sarraí / Fruita	Suggestiu de sopar: Verdures torrades i quiche casolà variat / Fruita
16	17	18	19	20
Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Arròs sec amb Verdures	Puré de Bròquil	Tallarins integrals amb Verdures i Soja (1,3,6,10)	Ciurons amb Sofrit i Salsa de Tomàtiga
Hamburguesa de Pollastre i Vedella (1,6,12)	Indiot a la planxa amb Ceba	Pollastre a la planxa	Salmó al forn a la Taronja (4)	Truita a la Francesa (3)
Arròs bullit	Tomàtiga trempada amb Olives	Arròs bullit	Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11)	Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural (7)
Suggestiu de sopar: Ensalada variada i lluç amb cuscús saltat / Fruita	Suggestiu de sopar: Bullit de verdures i ciurons / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada variada i sípia amb cuscús / Fruita	Suggestiu de sopar: Ous fregits amb pisto de verdures i pa / Fruita	Suggestiu de sopar: Coca de verdures i formatge de cabra / Fruita
23	24	25	26	27
Crema de Verdures i Mongeta Vermella	Macarrons integrals saltats amb All i Indiot (1,3,6,10)	Cuinat de Ciurons amb Verdures	Arròs integral 3 Delícies (pernil, truita, soja) (3,6,7)	Cuscús amb Verdures (1)
Escalop de Porc (1,3,6,7,13)	Abadejo al forn amb Salsa de Verdures (4)	Pit de Pollastre a la planxa	Gallineta amb Salsa de Tomàtiga (4)	Truita a la Francesa (3)
Ensalada amb Blat de les Índies	Pastanaga i Pèsols	Tomàtiga trempada amb Alfàbrega	Bròquil Bullit	Ensalada amb Tonyina (4)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggestiu de sopar: Llenties amb ratatouille de verdures / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada variada i truita a la francesa amb pa / Fruita	Suggestiu de sopar: Sopa de brou de peix amb verdures i peix / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada variada i llom de tonyina amb arròs / Fruita	Suggestiu de sopar: Tortilles mexicanes amb pollastre i verdures / Fruita
30	31	Llegenda d'al·lèrgens presents:		
Crema de Coliflor	Macarrons integrals a la Napolitana (1,3,6,10)	1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api		
Llom a la planxa	Fogonero al forn amb Picada (all, julivert) (4)	10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos		
Arròs bullit	Ensalada amb Brots (6)			
Iogurt natural (7)	Fruita de temporada			
Suggestiu de sopar: Ciurons trempats amb ensalada de cuscús / Fruita	Suggestiu de sopar: Arròs amb verdures i pollastre saltat / Fruita			



Menú SENSE PEIX ni MARISC

març de 2026

El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva verge extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: **Mandarina**, Pera, Poma, Plàtan, **Taronja**. Les hortalisses d'aquest mes són: Bledes, Bròquil, Carabassa, Carxofa, Cols, Coliflor, Enciam, Escarola, Espinac, Grells, Moniato, Pastanaga, Tomàtiga.

Producció ecològica i de proximitat en temporada: Carabassó, Carabassa, Porros, Tomàtiga. Les llegums són seques.

Els productes de benestar animal són el pollastre i el iogurt.

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre. El iogurt ensucrat té menys de 12,3g de sucres/100g.

2	3	4	5	6
Festiu	Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Espaguetis integrals a la Carbonara (1,3,6,7,10)	Crema de Pastanaga	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga Casolana
	Truita de Patata i Ceba (3)	Pollastre a la planxa	Filet d'Indiot amb Salsa de Verdures	Truita a la francesa (3)
	Tomàtiga trempada amb Orega	Ensalada amb Poma (Iceberg, fulla de roure, pastanaga)	Patata rostida	Ensalada amb Blat de les Índies (fulles variades, pastanaga)
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	iogurt natural (7)	Fruita de temporada
	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i ous fregits amb pa torrat / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i mongetes / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa i raoles d'espinacs amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i pizza casolana variada / Fruita
9	10	11	12	13
Crema de Carabassa	Espirals integrals a la Pizzaiola (1,3,6,10)	Cuinat de Mongetes blanques amb Verdures	Arròs sec de Verdures	Ciurons amb Verdures i Cuscús (1)
Aguiat de Pilotes de Pollastre i Vedella (1,6,12)	Llom a la planxa	Pollastre rostit a la Llimona	Truita a la Francesa (3)	Pollastre a la planxa
Patata i Verdures (all, lloer, ceba, pastanaga, pèsols, tomàtiga)	Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)	Ceba, Pastanaga i Patates	Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)	Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (6)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	iogurt natural (7)	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: Ensalada variada i llom amb cuscús saltat / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i truita a la francesa amb coliflor / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i llom amb cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Llenties cuinades amb verdures i patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures torrades i quiche casolà variat / Fruita
16	17	18	19	20
Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Arròs sec amb Verdures	Puré de Bròquil	Tallarins integrals amb Verdures i Soja (1,3,6,10)	Ciurons amb Sofrit i Salsa de Tomàtiga
Hamburguesa de Pollastre i Vedella (1,6,12)	Indiot a la planxa amb Ceba	Escaldums de Pollastre (1,8)	Llom a la planxa	Truita de Patata i Ceba (3)
Patates rostides amb All	Tomàtiga trempada amb Olives	Verdures i Patata	Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11)	Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	iogurt natural (7)
Suggeriment de sopar: Ensalada variada i llom amb cuscús saltat / Fruita	Suggeriment de sopar: Bullit de patata, verdures i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i indiot amb patata bullida / Fruita	Suggeriment de sopar: Ous fregits amb pisto de verdures i pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures i formatge de cabra / Fruita
23	24	25	26	27
Crema de Verdures i Mongeta Vermella	Macarrons integrals saltats amb All i Indiot (1,3,6,10)	Cuinat de Ciurons amb Verdures	Arròs integral 3 Delícies (pernil, truita, soja) (3,6,7)	Cuscús amb Verdures (1)
Escalop de Porc (1,3,6,7,13)	Ou bullit (3)	Pit de Pollastre a la planxa	Llom a la planxa	Truita de Patata i Ceba (3)
Ensalada amb Blat de les Índies	Pastanaga i Pèsols	Tomàtiga trempada amb Alfàbrega	Bròquil Bullit	Ensalada Variada
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	iogurt natural (7)	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: Llenties amb ratatouille de verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i llom amb pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de brou de carn amb verdures i indiot / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i llom amb arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Tortillas mexicanes amb pollastre i verdures / Fruita
30	31			
Crema de Coliflor	Macarrons integrals a la Napolitana (1,3,6,10)			
Estofat de magre de Porc	Pollastre a la planxa			
Patata i Verdures (all, ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols)	Ensalada amb Brots (6)			
iogurt natural (7)	Fruita de temporada			
Suggeriment de sopar: Ciurons trempats amb patata i ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i indiot saltat / Fruita			

Llegenda d'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Crustàcics 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos



Menú SENSE PROTÈINA DE LLET DE VACA - PLV - (inclou SENSE LACTOSA), BOLETS,
PÈSOLS ni MELÓ

març de 2026

El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva verge extra per trempar.
Les fruites d'aquest mes són: **Mandarina**, Pera, Poma, Plàtan, **Taronja**. Les hortalisses d'aquest mes són: Bledes, Bròquil, Carabassa, Carxofa, Cols, Coliflor, Enciam, Escarola, Espinac, Grells, Moniato, Pastanaga, Tomàtiga.
Producció ecològica i de proximitat en temporada: Carabassó, Carabassa, Porros, Tomàtiga. Les llegums són seques.
El fogonero és de pesca sostenible certificada. Els productes de benestar animal són el pollastre i el iogurt.

2	3	4	5	6
Festiu	Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Espaguetis integrals a la Napolitana (1,3,6,10)	Crema de Pastanaga	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga Casolana
	Truita de Patata i Ceba (3)	Fogonero al forn amb Picada (all, julivert) (4)	Filet d'Indiot amb Salsa de Verdures	Truita a la francesa (3)
	Tomàtiga trempada amb Orenga	Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga)	Patata rostida	Ensalada amb Blat de les Índies (fulles variades, pastanaga)
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: Ensalada variada i ous fregits amb pa torrat / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i mongetes / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa i raules d'espinacs amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i pizza casolana variada / Fruita	
9	10	11	12	13
Crema de Carabassa	Espirals integrals a la Pizzaiola (1,3,6,10)	Cuinat de Mongetes blanques amb Verdures	Arròs sec de Peix (amb peix de roca) (2,4,14)	Ciurons amb Verdures i Cuscús (1)
Pollastre a la planxa	Abadejo al forn amb Velouté (4)	Pollastre rostit a la Llimona	Truita a la Francesa (3)	Gallineta al forn a la Llimona (4)
Patates trempades	Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)	Ceba, Pastanaga i Patates	Ensalada (iceberg, mesclum, tomàtiga)	Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (6)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: Ensalada i salmó a la planxa amb arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i truita a la francesa amb coliflor / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i sípia amb cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Llenties cuinades amb verdures i patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures torrades i quiche casolà variat / Fruita
16	17	18	19	20
Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Arròs sec amb Verdures	Puré de Bròquil	Tallarins integrals amb Verdures i Soja (1,3,6,10)	Ciurons amb Sofrit i Salsa de Tomàtiga
Hamburguesa de Pollastre i Vedella (1,6,12)	Indiot a la planxa amb Ceba	Escaldums de Pollastre (1,8)	Salmó al forn a la Taronja (4)	Truita de Patata i Ceba (3)
Patates rostides amb All	Tomàtiga trempada amb Olives	Verdures i Patata	Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11)	Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: Ensalada variada i lluç amb cuscús saltat / Fruita	Suggeriment de sopar: Bullit de patata, verdures i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i sípia amb patata bullida / Fruita	Suggeriment de sopar: Ous fregits amb pisto de verdures i pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures i sardines / Fruita
23	24	25	26	27
Crema de Verdures i Mongeta Vermella	Macarrons integrals saltats amb All i Indiot (1,3,6,10)	Cuinat de Ciurons amb Verdures	Arròs integral 3 Delícies (truita, soja) (3,6)	Cuscús amb Verdures (1)
Llom a la planxa	Abadejo al forn amb Salsa de Verdures (4)	Pit de Pollastre a la planxa	Gallineta amb Salsa de Tomàtiga (4)	Truita de Patata i Ceba (3)
Ensalada amb Blat de les Índies	Pastanaga i Coliflor	Tomàtiga trempada amb Alfàbrega	Bròquil Bullit	Ensalada amb Tonyina (4)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: Llenties amb ratatouille de verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita a la francesa amb pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de brou de peix amb verdures i peix / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i llom de tonyina amb arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Tortillas mexicanes amb pollastre i verdures / Fruita
30	31	Llegenda d'al·lèrgens presents:		
Crema de Coliflor	Macarrons integrals a la Napolitana (1,3,6,10)	1: Gluten 2: Crustàcics 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api		
Llom a la planxa	Fogonero al forn amb Picada (all, julivert) (4)	10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos		
Patates trempades	Ensalada amb Brots (6)			
Fruita de temporada	Fruita de temporada			
Suggeriment de sopar: Ciurons trempats amb patata i ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i pollastre saltat / Fruita			



Menú SENSE PROTEÏNA DE LLET DE VACA - PLV - (inclou SENSE LACTOSA)

març de 2026

El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'oliva verge extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: **Mandarina**, Pera, Poma, Plàtan, **Taronja**. Les hortalisses d'aquest mes són: Bledes, Bròquil, Carabassa, Carxofa, Cols, Coliflor, Enciam, Escarola, Espinac, Grells, Moniato, Pastanaga, Tomàtiga.

Producció ecològica i de proximitat en temporada: Carabassó, Carabassa, Porros, Tomàtiga. Les llegums són seques.

El fogoneró és de pesca sostenible certificada. Els productes de benestar animal són el pollastre i el iogurt.

2	3	4	5	6
Festiu	Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Espaguetis integrals a la Napolitana (1,3,6,10)	Crema de Pastanaga	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga Casolana
	Truita de Patata i Ceba (3)	Fogonero al forn amb Picada (all, julivert) (4)	Filet d'Indiot amb Salsa de Verdures	Truita a la francesa (3)
	Tomàtiga trempada amb Orenga	Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga)	Patata rostida	Ensalada amb Blat de les Índies (fulles variades, pastanaga)
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i ous fregits amb pa torrat / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i mongetes / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa i raols d'espinacs amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i pizza casolana variada / Fruita
9	10	11	12	13
Crema de Carabassa	Espirals integrals a la Pizzaiola (1,3,6,10)	Cuinat de Mongetes blanques amb Verdures	Arròs sec de Peix (amb peix de roca) (2,4,14)	Ciurons amb Verdures i Cuscús (1)
Aguiat de Pilotes de Pollastre i Vedella (1,6,12)	Abadejo al forn amb Velouté (4)	Pollastre rostit a la Llimona	Truita a la Francesa (3)	Gallineta al forn a la Llimona (4)
Patata i Verdures (all, llorer, ceba, pastanaga, pèsols, tomàtiga)	Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)	Ceba, Pastanaga i Patates	Ensalada (iceberg, mesclum, tomàtiga)	Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (6)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: Ensalada i salmó a la planxa amb arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i truita a la francesa amb coliflor / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i sípia amb cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Llenties cuinades amb verdures i patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures torrades i quiche casolà variat / Fruita
16	17	18	19	20
Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Arròs sec amb Verdures	Puré de Bròquil	Tallarins integrals amb Verdures i Soja (1,3,6,10)	Ciurons amb Sofrit i Salsa de Tomàtiga
Hamburguesa de Pollastre i Vedella (1,6,12)	Indiot a la planxa amb Ceba	Escaldums de Pollastre (1,8)	Salmó al forn a la Taronja (4)	Truita de Patata i Ceba (3)
Patates rostides amb All	Tomàtiga trempada amb Olives	Verdures i Patata	Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11)	Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: Ensalada variada i lluç amb cuscús saltat / Fruita	Suggeriment de sopar: Bullit de patata, verdures i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i sípia amb patata bullida / Fruita	Suggeriment de sopar: Ous fregits amb pisto de verdures i pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures i sardines / Fruita
23	24	25	26	27
Crema de Verdures i Mongeta Vermella	Macarrons integrals saltats amb All i Indiot (1,3,6,10)	Cuinat de Ciurons amb Verdures	Arròs integral 3 Delícies (truita, soja) (3,6)	Cuscús amb Verdures (1)
Llom a la planxa	Abadejo al forn amb Salsa de Verdures (4)	Pit de Pollastre a la planxa	Gallineta amb Salsa de Tomàtiga (4)	Truita de Patata i Ceba (3)
Ensalada amb Blat de les Índies	Pastanaga i Pèsols	Tomàtiga trempada amb Alfàbrega	Bròquil Bullit	Ensalada amb Tonyina (4)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: Llenties amb ratatouille de verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita a la francesa amb pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de brou de peix amb verdures i peix / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i llom de tonyina amb arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Tortillas mexicanes amb pollastre i verdures / Fruita
30	31	Llegenda d'al·lèrgens presents:		
Crema de Coliflor	Macarrons integrals a la Napolitana (1,3,6,10)	1: Gluten 2: Crustàcics 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soja 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api		
Estofat de magre de Porc	Fogonero al forn amb Picada (all, julivert) (4)	10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos		
Patata i Verdures (all, ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols)	Ensalada amb Brots (6)			
Fruita de temporada	Fruita de temporada			
Suggeriment de sopar: Ciurons trempats amb patata i ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i pollastre saltat / Fruita			