



La cuina utilitza oli d'oliva i oli de girasol alt oleic per cuinar i oli d'oliva verge extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: Mandarina, Pera, Poma, Plàtan, Taronja.

EL 10% de les hortalisses fresques utilitzades es de producció ecològica. De temporada: bledes, bròquil, carabassa, coliflor, espinacs, pastanaga.

El iogurt que s'ofereix és natural, de benestar animal. Amb sucre o sense, a demanda del centre educatiu. El iogurt amb sucre conté < 12,3g de sucre/ 100g.

3	4	5	6	7
	CREMA DE VERDURES	PASTA especial sense gluten A LA CARBONARA (6,7)	CREMA DE PASTANAGA	CIURONS AMB VERDURES
	SALSITXES DE PORC A LA PLANXA (12)	ABADEJO AL FORN AMB PICADA (4)	FILET D'INDIOT AMB SALSA DE VERDURES	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)
No lectiu	PATATES ROSTIDES	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	ARRÒS BULLIT	ENSALADA AMB OLIVES
	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
	Suggestiu de sopar: Espirals de llegum amb espinacs i tomàtiga / Fruita	Suggestiu de sopar: Quinoa amb verdures i mongetes / Fruita	Suggestiu de sopar: Sopa de pasta i croquetes d'espinacs amb ensalada / Fruita	Suggestiu de sopar: Pizza casolana variada / Fruita
10	11	12	13	14
CREMA DE CARABASSA	BULLIDURA DE PATATA AMB MONGETA, PASTANAGÓ I PICADA AMB OU (3)	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES	ARRÒS MELÓS DE PEIX (2,4,14)	PASTA especial sense gluten A LA PIZZAIOLA
POLLASTRE A LA PLANXA	FOGONERO AL FORN AMB VELOUTÉ (4)	POLLASTRE ROSTIT A LA LLIMONA	TRUITA A LA FRANCESA (3)	GALLINETA AL FORN A LA LLIMONA (4)
PATATES ROSTIDES	ENSALADA AMB SÈSAM (11)	CEBA I PATATES	ENSALADA VARIADA	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA
Suggestiu de sopar: Ensalada i salmó a la planxa amb aròs / 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: Llentilles cuinades amb verdures i patata / Fruita	Suggestiu de sopar: Quiche casolà variat / Fruita
17	18	19	20	21
CREMA DE VERDURES	ARRÒS SEC DE VERDURES (mongetes, pebres, coliflor)	PURÉ DE BRÒQUIL	PASTA especial sense gluten SALTATS AMB ALL I BACÓ (6,7)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES
POLLASTRE A LA PLANXA	TRUITA A LA FRANCESA (3)	ESCALDUMS DE POLLASTRE	SALMÓ AL FORN (4)	INDIOT A LA PLANXA
PATATES ROSTIDES AMB ALL	ENSALADA AMB OLIVES	VERDURES (maizena, ceba, tomàtiga, aromàtics) I PATATA	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggestiu de sopar: Ensalada variada i lluç amb quinoa saltada / Fruita	Suggestiu de sopar: Bullit de patata, mongeta tendre, pastanaga i ciurons / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada variada i sípia amb patata bullida / Fruita	Suggestiu de sopar: Ous fregits amb pisto de verdures i pa / Fruita	Suggestiu de sopar: Coca de verdures i formatge de cabra / Fruita
24	25	26	27	28
PASTA especial sense gluten AMB SALSA 4 FORMATGES (7)	CREMA DE DE VERDURES I MONGETES VERMELLES	ARRÒS integral 3 DELICIES CASOLÀ (pastanaga, mongeta tendra, pèsols pernil, truita)	CREMA DE VERDURES	BULLIT DE PATATA, MONGETA TENDRE, PASTANAGÓ I TONYINA (4)
ABADEJO AL FORN AMB SALSA DE VERDURES (4)	POLLASTRE A LA PLANXA	GALLINETA AMB SALSA DE TOMÀTIGA (4)	PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA	OU BULLIT (3)
ENSALADA AMB SÈSAM (11)	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	BRÒQUIL BULLIT	PATATES AL FORN AMB ALLS	ENSALADA AMB OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
Suggestiu de sopar: Llentilles amb ratatouille de verdures / Fruita	Suggestiu de sopar: Sopa de brou de peix amb verdures i peix / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada variada i truita a la francesa amb pa / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada variada i llom de tonyina amb aròs / Fruita	Suggestiu de sopar: Tortillas mexicanes amb pollastre i verdures / Fruita
31	CREMA DE COLIFLOR			
ESTOFAT DE MAGRE DE PORC	Pasta, Pa, Farines, Masa de Pizza, Precuinats, Embotits, Processats de Carn, Llegums, Espícis: Sense Gluten.			
PATATA I VERDURES (all, ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols)				
FRUITA DE TEMPORADA				
Suggestiu de sopar: Ciurons trempats amb patata i ensalada / 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			



CEIP Banquer a Menú SENSE OU (inclou sense traçes) març de 2025

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

Les fruites d'aquest mes són: Mandarina, Pera, Poma, Plàtan, Taronja.

EL 10% de les hortalisses fresques utilitzades es de producció ecològica. De temporada: bledes, bròquil, carabassa, coliflor, espinacs, pastanaga.

El iogurt que s'ofereix és natural, de benestar animal. Amb sucre o sense, a demanda del centre educatiu. El iogurt amb sucre conté < 12,3g de sucre/ 100g.

3	4	5	6	7
No lectiu	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	PASTA especial sense ou A LA CARBONARA (6,7)	CREMA DE PASTANAGA	CIURONS AMB CUSCÚS I VERDURES (1)
	SALSITXES DE PORC A LA PLANXA (12)	ABADEJO AL FORN AMB PICADA (4)	FILET D'INDIOT AMB SALSA DE VERDURES	POLLASTRE A LA PLANXA
	PATATES ROSTIDES	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	ARRÒS BULLIT	ENSALADA AMB OLIVES
	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
	Suggestiu de sopar: Espirals de llegum amb espinacs i tomàtiga / Fruita	Suggestiu de sopar: Cuscús amb verdures i mongetes / Fruita	Suggestiu de sopar: Sopa de pasta i croquetes d'espinacs amb ensalada / Fruita	Suggestiu de sopar: Pizza casolana variada / Fruita
10	11	12	13	14
CREMA DE CARABASSA	BULLIDURA DE PATATA AMB MONGETA I PASTANAGÓ	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES	ARRÒS MELÓS DE PEIX (2,4,14)	PASTA especial sense ou A LA PIZZAIOLA
AGUIAT DE PILOTES DE POLLASTRE I VEDELLA (1,6,12)	FOGONERO AL FORN AMB VELOUTÉ (4)	POLLASTRE ROSTIT A LA LLIMONA	LLOM A LA PLANXA	GALLINETA AL FORN A LA LLIMONA (4)
PATATA I VERDURES (all, lloret, ceba, pastanaga i pèsols)	ENSALADA AMB SÈSAM (11)	CEBA I PATATES	ENSALADA AMB CROSTONS (1,6,11)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA
Suggestiu de sopar: Ensalada i salmó a la planxa amb aròs / Fruita	Suggestiu de sopar: Puré de verdures i indiots a la planxa amb coliflor / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada variada i sípia amb cuscús / Fruita	Suggestiu de sopar: Llenties cuinades amb verdures i patata / Fruita	Suggestiu de sopar: Quiche casolà variat / Fruita
17	18	19	20	21
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ARRÒS SEC DE VERDURES (mongetes, pebres, coliflor)	PURÉ DE BRÒQUIL	PASTA especial sense ou SALTATS AMB ALL I BACÓ (6,7)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES
HAMBURGUESA DE POLLASTRE I VEDELLA (1,6,12)	POLLASTRE A LA PLANXA	ESCALDUMS DE POLLASTRE	SALMÓ AL FORN (4)	INDIOT PANAT (1,6,12)
PATATES ROSTIDES AMB ALL	ENSALADA AMB OLIVES	VERDURES (farina de blat, ceba, tomàtiga, aromàtics) I PATATA	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggestiu de sopar: Ensalada variada i lluç amb cuscús saltat / Fruita	Suggestiu de sopar: Bullit de patata, mongeta tendre, pastanaga i ciurons / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada variada i sípia amb patata bullida / Fruita	Suggestiu de sopar: Llom amb pisto de verdures i pa / Fruita	Suggestiu de sopar: Coca de verdures i formatge de cabra / Fruita
24	25	26	27	28
PASTA especial sense ou AMB SALSA 4 FORMATGES (7)	CREMA DE DE VERDURES I MONGETES VERMELLES	ARRÒS integral 3 DEDICATS CASOLÀ (pastanaga, mongeta tendra, pèsols pernil, salsa de tomàtiga)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	BULLIT DE PATATA, MONGETA TENDRE, PASTANAGÓ I TONYINA (4)
ABADEJO AL FORN AMB SALSA DE VERDURES (4)	POLLASTRE A LA PLANXA	GALLINETA AMB SALSA DE TOMÀTIGA (4)	PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA	LLOM A LA PLANXA
ENSALADA AMB SÈSAM (11)	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	BRÒQUIL BULLIT	PATATES AL FORN AMB ALLS	ENSALADA AMB OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
Suggestiu de sopar: Llenties amb ratatouille de verdures / Fruita	Suggestiu de sopar: Sopa de brou de peix amb verdures i peix / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada variada llom a la planxa amb pa / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada variada i llom de tonyina amb aròs / Fruita	Suggestiu de sopar: Tortillas mexicanes amb pollastre i verdures / Fruita
31	CREMA DE COLIFLOR			
ESTOFAT DE MAGRE DE PORC				
PATATA I VERDURES (all, ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols)	Pasta especial sense Ou. Precuinats, Processats de carn, Embotits i Formatges: Sense Ou			
FRUITA DE TEMPORADA				
Suggestiu de sopar: Ciurons trempats amb patata i ensalada / 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			



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

Les fruites d'aquest mes són: Mandarina, Pera, Poma, Plàtan, Taronja.

EL 10% de les hortalisses fresques utilitzades es de producció ecològica. De temporada: bledes, bròquil, carabassa, coliflor, espinacs, pastanaga.

El iogurt que s'ofereix és natural, de benestar animal. Amb sucre o sense, a demanda del centre educatiu. El iogurt amb sucre conté < 12,3g de sucre/ 100g.

3	4	5	6	7
<b>No lectiu</b>	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ESPAGUETIS integrals A LA CARBONARA (1,3,6,7,10)	CREMA DE PASTANAGA	CIURONS AMB CUSCÚS I VERDURES (1)
	SALSITXES DE PORC A LA PLANXA (12)	<b>POLLASTRE A LA PLANXA</b>	FILET D'INDIOT AMB SALSINA DE VERDURES	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)
	PATATES ROSTIDES	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	ARRÒS BULLIT	ENSALADA AMB OLIVES
	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb espinacs i tomàtiga / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i mongetes / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i croquetes d'espinacs amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Pizza casolana variada / Fruita
10	11	12	13	14
CREMA DE CARABASSA	BULLIDURA DE PATATA AMB MONGETA, PASTANAGÓ I PICADA AMB OU (3)	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES	<b>ARRÒS MELIÓS DE VERDURES</b>	ESPIRALS A LA PIZZAIOLA (1,3,6,10)
AGUIAT DE PILOTES DE POLLASTRE I VEDELLA (1,6,12)	<b>ILLOM A LA PLANXA</b>	POLLASTRE ROSTIT A LA LLIMONA	TRUITA A LA FRANCESA (3)	<b>POLLASTRE A LA PLANXA</b>
PATATA I VERDURES (all, llorer, ceba, pastanaga i pèsols)	<b>ENSALADA VARIADA</b>	CEBA I PATATES	<b>ENSALADA VARIADA</b>	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Ensalada i indiots a la planxa amb anòs / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i truita a la francesa amb coliflor / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i lloim amb cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Llenties cuinades amb verdures i patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Quiche casolà variat / Fruita
17	18	19	20	21
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ARRÒS SEC DE VERDURES (mongetes, pebres, coliflor)	PURÉ DE BRÒQUIL	MACARRONS integrals SALTATS AMB ALL I BACÓ (1,3,6,7,10)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES
HAMBURGUESA DE POLLASTRE I VEDELLA (1,6,12)	TRUITA A LA FRANCESA (3)	ESCALDUMS DE POLLASTRE	<b>OU BULLIT (3)</b>	INDIOT PANAT (1,6,12)
PATATES ROSTIDES AMB ALL	ENSALADA AMB OLIVES	VERDURES (farina de blat, ceba, tomàtiga, aromàtics) I PATATA	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pollastre amb cuscús saltat / Fruita	Suggeriment de sopar: Bullit de patata, mongeta tendre, pastanaga i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i lloim 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
24	25	26	27	28
TALLARINS AMB SALSINA 4 FORMATGES (1,3,6,7,10)	CREMA DE DE VERDURES I MONGETES VERMELLES	ARRÒS integrals 3 DELICIES CASOLA (pastanaga, mongeta tendra, pèsols pemil, truita, salsa de soja) (1,3,6,7)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	BULLIT DE PATATA, MONGETA TENDRE, PASTANAGÓ I TONYINA (4)
<b>TRUITA A LA FRANCESA (3)</b>	ESCALOP DE PORC (1,3,6,7,13)	<b>ILLOM A LA PLANXA</b>	PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA	OU BULLIT (3)
<b>ENSALADA VARIADA</b>	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	BRÒQUIL BULLIT	PATATES AL FORN AMB ALLS	ENSALADA AMB OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: Llenties amb ratatouille de verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de brou de pollastre amb verdures i cam / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita a la francesa amb pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i lloim de tonyina amb anòs / Fruita	Suggeriment de sopar: Tortillas mexicanes amb pollastre i verdures / Fruita
31	<p>CREMA DE COLIFLOR</p> <p>ESTOFAT DE MAGRE DE PORC</p> <p>PATATA I VERDURES (all, ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Ciurons trempats amb patata i ensalada / Fruita</p>			

**Llegenda d'al·lèrgens presents:**

1: Gluten 2: Crustàcids 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



CEIP Blanesquern Menú SENSE PEIX, MARISC, FRUITA SECA, LLEGUMS (Inclou Mongetes tendres i Pèsols) març de 2025

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

Les fruites d'aquest mes són: Mandarina, Pera, Poma, Plàtan, Taronja.

EL 10% de les hortalisses fresques utilitzades es de producció ecològica. De temporada: bledes, bròquil, carabassa, coliflor, espinacs, pastanaga.

El iogurt que s'ofereix és natural, de benestar animal. Amb sucre o sense, a demanda del centre educatiu. El iogurt amb sucre conté < 12,3g de sucre/ 100g.

3	4	5	6	7
No lectiu	CREMA DE VERDURES (sense mongetes ni pèsols)	PASTA sense proteïna de soja A LA NAPOLITANA	CREMA DE PASTANAGA	CUSCÚS SALTAT AMB VERDURES (1)
	SALSITXES DE PORC A LA PLANXA (12)	<u>POLLASTRE A LA PLANXA</u>	FILET D'INDIOT AMB SALSA DE VERDURES	FRUITA DE PATATA I CEBA (3)
	PATATES ROSTIDES	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	ARRÒS BULLIT	ENSALADA AMB OLIVES
	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
	Suggestiu de sopar: Espirals amb espinacs, indiots i tomàtiga / Fruita	Suggestiu de sopar: Cuscús amb verdures i ou / Fruita	Suggestiu de sopar: Sopa de pasta i croquetes d'espinacs amb ensalada / Fruita	Suggestiu de sopar: Pizza casolana variada / Fruita
10	11	12	13	14
CREMA DE CARABASSA	BULLIDURA DE PATATA AMB PASTANAGÓ I PICADA AMB OU (3)	CREMA DE VERDURES (sense mongetes ni pèsols)	<u>ARRÒS MELÓS DE VERDURES (sense mongetes ni pèsols)</u>	PASTA sense proteïna de soja A LA PIZZAIOLA
POLLASTRE A LA PLANXA	<u>LLOM A LA PLANXA</u>	POLLASTRE ROSTIT A LA LLIMONA	TRUITA A LA FRANCESA (3)	<u>POLLASTRE A LA PLANXA</u>
PATATES ROSTIDES	ENSALADA AMB SÈSAM (11)	CEBA I PATATES	ENSALADA VARIADA	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggestiu de sopar: Ensalada i indiots a la planxa amb aròs / Fruita	Suggestiu de sopar: Puré de verdures i truita a la francesa amb coliflor / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada variada i llom amb cuscús / Fruita	Suggestiu de sopar: Pollastre amb verdures i patata / Fruita	Suggestiu de sopar: Quiche casolà variat / Fruita
17	18	19	20	21
CREMA DE VERDURES (sense mongetes ni pèsols)	ARRÒS SEC DE VERDURES (porros, pebres, coliflor)	PURÉ DE BRÒQUIL	PASTA sense proteïna de soja A LA NAPOLITANA	CREMA DE VERDURES (sense mongetes ni pèsols)
POLLASTRE A LA PLANXA	TRUITA A LA FRANCESA (3)	ESCALDUMS DE POLLASTRE	<u>OU BULLIT (3)</u>	INDIOT A LA PLANXA
PATATES ROSTIDES AMB ALL	ENSALADA AMB OLIVES	VERDURES (farina de blat, ceba, tomàtiga, aromàtics) I PATATA	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggestiu de sopar: Ensalada variada i pollastre amb cuscús saltat / Fruita	Suggestiu de sopar: Bullit de patata, bròquil, pastanaga i indiots / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada variada i llom amb patata bullida / Fruita	Suggestiu de sopar: Ous fregits amb pisto de verdures i pa / Fruita	Suggestiu de sopar: Coca de verdures i fomatge de cabra / Fruita
24	25	26	27	28
PASTA sense proteïna de soja AMB SALSA 4 FORMATGES	CREMA DE VERDURES (sense mongetes ni pèsols)	ARRÒS integral AMB VERDURES I TRUITA (pastanaga, pebres, truita) (13)	CREMA DE VERDURES (sense mongetes ni pèsols)	BULLIT DE PATATA, PASTANAGÓ I TONYINA (4)
<u>TRUITA A LA FRANCESA (3)</u>	LLOM A LA PLANXA	<u>LLOM A LA PLANXA</u>	PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA	OU BULLIT (3)
ENSALADA AMB SÈSAM (11)	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	BRÒQUIL BULLIT	PATATES AL FORN AMB ALLS	ENSALADA AMB OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
Suggestiu de sopar: Indiots amb ratatouille de verdures / Fruita	Suggestiu de sopar: Sopa de brou de pollastre amb verdures i carn / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada variada i truita a la francesa amb pa / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada variada i llom de tonyina amb aròs / Fruita	Suggestiu de sopar: Tortilles mexicanes amb pollastre i verdures / Fruita
31	Menú sense Gurons, Llentíes, Mongetes blanques, Mongetes pintes, Mongetes Tendres, Pèsols, Soja. Precurinats, Embotits, Processats de carn: Sense proteïna de Soja.			
CREMA DE COLIFLOR	Pasta sense proteïna de soja.			
LLOM A LA PLANXA				
PATATES ROSTIDES				
FRUITA DE TEMPORADA				
Suggestiu de sopar: Bacallà enfarinat amb patata i ensalada / Fruita	Llegenda d'al·lèrgens presents: 1: Gluten 2: Crustàcics 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, DE VEDELLA, PEIX, MARISC

març de 2025

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

Les fruites d'aquest mes són: Mandarina, Pera, Poma, Plàtan, Taronja.

EL 10% de les hortalisses fresques utilitzades es de producció ecològica. De temporada: bledes, bròquil, carabassa, coliflor, espinacs, pastanaga.

El iogurt que s'ofereix és natural, de benestar animal. Amb sucre o sense, a demanda del centre educatiu. El iogurt amb sucre conté < 12,3g de sucre/ 100g.

3	4	5	6	7
	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	<u>ESPAGUETIS integrals A LA NAPOLITANA (1,3,6,10)</u>	CREMA DE PASTANAGA	CIURONS AMB CUSCÚS I VERDURES (1)
	<u>TRUITA A LA FRANCESA (3)</u>	<u>HAMBURGUESA DE CIURONS</u>	FILET D'INDIOT AMB SALSA DE VERDURES	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)
No lectiu	PATATES ROSTIDES	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	ARRÒS BULLIT	ENSALADA AMB OLIVES
	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA

10	11	12	13	14
CREMA DE CARABASSA	<u>BULLIDURA DE PATATA AMB MONGETA, PASTANAGÓ I PICADA D'ALL I JULIVERT</u>	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES	<u>ARRÒS MELIÓS DE VERDURES</u>	ESPIRALS A LA PIZZIOLA (1,3,6,10)
<u>AGUIAT DE TOFU (6)</u>	<u>OUS BULLITS (3)</u>	POLLASTRE ROSTIT A LA LLIMONA	TRUITA A LA FRANCESA (3)	<u>POLLASTRE A LA PLANXA</u>
<u>PATATA I VERDURES (all, llorer, ceba, pastanaga i pèsols)</u>	ENSALADA AMB SÈSAM (11)	CEBA I PATATES	ENSALADA AMB CROSTONS (1,6,11)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA

17	18	19	20	21
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ARRÒS SEC DE VERDURES (mongetes, pebres, coliflor)	PURÉ DE BRÒQUIL	<u>MACARRONS integrals SALTATS AMB ALL (1,3,6,10)</u>	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES
<u>HAMBURGUESA DE CIURONS</u>	TRUITA A LA FRANCESA (3)	ESCALDUMS DE POLLASTRE	TRUITA A LA FRANCESA (3)	INDIOT PANAT (1,6,12)
PATATES ROSTIDES AMB ALL	ENSALADA AMB OLIVES	VERDURES (farina de blat, ceba, tomàtiga, aromàtics) I PATATA	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA

24	25	26	27	28
TALLARINS AMB SALSA 4 FORMATGES (1,3,6,7,10)	CREMA DE DE VERDURES I MONGETES VERMELLES	<u>ARRÒS integrals i VERDURES CASOLÀ (pastanaga, mongeta tendra, pèsols, truita, salsa de ceba) (1,3,6,10)</u>	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	BULLIT DE PATATA, MONGETA TENDRE, PASTANAGÓ I TONYINA (4)
<u>HAMBURGUESA DE CIURONS</u>	<u>TRUITA A LA FRANCESA (3)</u>	ROTLET PRIMAVERA (1)	PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA	OU BULLIT (3)
ENSALADA AMB SÈSAM (11)	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	BRÒQUIL BULLIT	PATATES AL FORN AMB ALLS	ENSALADA AMB OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA

31
CREMA DE COLIFLOR
<u>AGUIAT DE TOFU (6)</u>
<u>PATATA I VERDURES (all, ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols)</u>
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: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos



Menú SENSE CARN DE PORC

març de 2025

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

Les fruites d'aquest mes són: Mandarina, Pera, Poma, Plàtan, Taronja.

EL 10% de les hortalisses fresques utilitzades es de producció ecològica. De temporada: bledes, bròquil, carabassa, coliflor, espinacs, pastanaga.

El iogurt que s'ofereix és natural, de benestar animal. Amb sucre o sense, a demanda del centre educatiu. El iogurt amb sucre conté < 12,3g de sucre/ 100g.

3	4	5	6	7
	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	<u>ESPAGUETIS integrals A LA NAPOLITANA (1,3,6,10)</u>	CREMA DE PASTANAGA	CIURONS AMB CUSCÚS I VERDURES (1)
	<u>TRUITA A LA FRANCESA (3)</u>	ABADEJO AL FORN AMB PICADA (4)	FILET D'INDIOT AMB SALSAS DE VERDURES	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)
<b>No lectiu</b>	PATATES ROSTIDES	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	ARRÒS BULLIT	ENSALADA AMB OLIVES
	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb espinacs i tomàtiga / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i mongetes / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i croquetes d'espinacs amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Pizza casolana variada / Fruita
10	11	12	13	14
CREMA DE CARABASSA	BULLIDURA DE PATATA AMB MONGETA, PASTANAGÓ I PICADA AMB OU (3)	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES	ARRÒS MELÓS DE PEIX (2,4,14)	ESPIRALS A LA PIZZAIOLA (1,3,6,10)
AGUIAT DE PILOTES DE POLLASTRE I VEDELLA (1,6,12)	FOGONERO 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 i pèsols)	ENSALADA AMB SÈSAM (11)	CEBA I PATATES	ENSALADA AMB CROSTONS (1,6,11)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES
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 aròs / 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: Quiche casolà variat / Fruita
17	18	19	20	21
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ARRÒS SEC DE VERDURES (mongetes, pebres, coliflor)	PURÉ DE BRÒQUIL	<u>MACARRONS integrals SALTATS AMB ALL (1,3,6,10)</u>	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES
HAMBURGUESA DE POLLASTRE I VEDELLA (1,6,12)	TRUITA A LA FRANCESA (3)	ESCALDUMS DE POLLASTRE	SALMÓ AL FORN (4)	INDIOT PANAT (1,6,12)
PATATES ROSTIDES AMB ALL	ENSALADA AMB OLIVES	VERDURES (farina de blat, ceba, tomàtiga, aromàtics) I PATATA	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Ensalada variada i lluç amb cuscús saltat / Fruita	Suggeriment de sopar: Bullit de patata, mongeta tendre, pastanaga 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 fomatge de cabra / Fruita
24	25	26	27	28
TALLARINS AMB SALSAS 4 FORMATGES (1,3,6,7,10)	CREMA DE DE VERDURES I MONGETES VERMELLES	<u>ARRÒS integral 3 DELICIES CASOLÀ (pastanaga, mongeta tendra, pèsols, truita, salsa de ceba) (1,3,6,10)</u>	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	BULLIT DE PATATA, MONGETA TENDRE, PASTANAGÓ I TONYINA (4)
ABADEJO AL FORN AMB SALSAS DE VERDURES (4)	<u>TRUITA A LA FRANCESA (3)</u>	GALLINETA AMB SALSAS DE TOMÀTIGA (4)	PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA	OU BULLIT (3)
ENSALADA AMB SÈSAM (11)	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	BRÒQUIL BULLIT	PATATES AL FORN AMB ALLS	ENSALADA AMB OLIVES
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: Sopa de brou de peix amb verdures i peix / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita a la francesa amb pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i llom de tonyina amb aròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Tortillas mexicanes amb verdures / Fruita
31	CREMA DE COLIFLOR			
	<u>AGUIAT DE TOFU (6)</u>			
	<u>PATATA I VERDURES (all, ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols)</u>			
	FRUITA DE TEMPORADA			
Suggeriment de sopar: Ciurons trempats amb patata i ensalada / Fruita	Legenda 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 ni PEIX

març de 2025

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

Les fruites d'aquest mes són: Mandarina, Pera, Poma, Plàtan, Taronja.

El 10% de les hortalisses fresques utilitzades es de producció ecològica. De temporada: bledes, bròquil, carabassa, coliflor, espinacs, pastanaga.

El iogurt que s'ofereix és natural, de benestar animal. Amb sucre o sense, a demanda del centre educatiu. El iogurt amb sucre conté < 12,3g de sucre/ 100g.

3	4	5	6	7
	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	<u>ESPAGUETIS integrals A LA NAPOLITANA (1,3,6,10)</u>	CREMA DE PASTANAGA	CIURONS AMB CUSCÚS I VERDURES (1)
	<u>TRUITA A LA FRANCESA (3)</u>	ROTILLET PRIMAVERA (1)	<u>HAMBURGUESA DE CIURONS</u>	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)
No lectiu	PATATES ROSTIDES	TOMÀTICA TREMPADA AMB OLIVES	ARRÒS BULLIT	ENSALADA AMB OLIVES
	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA

10	11	12	13	14
CREMA DE CARABASSA	<u>BULLIDURA DE PATATA AMB MONGETA, PASTANACÓ I PICADA D'ALL I JULIVERT</u>	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES	<u>ARRÒS MELIÓS DE VERDURES</u>	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES
<u>AGUAT DE TOFU (6)</u>	<u>OUS BULLITS (3)</u>	<u>HAMBURGUESA DE CIURONS</u>	TRUITA A LA FRANCESA (3)	<u>ESPIRAIS A LA BOLONYESA VEGETAL (1,3,6,10)</u>
<u>PATATA I VERDURES (all, llorer, ceba, pastanaga i pèsols)</u>	ENSALADA AMB SÈSAM (11)	CEBA I PATATES	ENSALADA AMB CROSTONS (1,6,11)	<u>(amb soja texturitzada)</u>
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA

17	18	19	20	21
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ARRÒS SEC DE VERDURES (mongetes, pebres, coliflor)	PURÉ DE BRÒQUIL	<u>MACARRONS integrals SALTATS AMB ALL (1,3,6,10)</u>	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES
<u>HAMBURGUESA DE CIURONS</u>	TRUITA A LA FRANCESA (3)	<u>ESCALDUMS DE TOFU (6)</u>	<u>TRUITA A LA FRANCESA (3)</u>	ROTILLET PRIMAVERA (1)
PATATES ROSTIDES AMB ALL	ENSALADA AMB OLIVES	<u>VERDURES (farina de blat, ceba, tomàtiga, aromàtics) I PATATA</u>	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	TOMÀTICA TREMPADA AMB ORENGA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA

24	25	26	27	28
ENSALADA AMB SÈSAM (11)	CREMA DE DE VERDURES I MONGETES VERMELLES	<u>ARRÒS integrals amb hígides CASOLÀ (pastanaga, mongeta tendra, pèsols, truita, salsa de soja) (1,3,6,7)</u>	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	BULLIT DE PATATA, MONGETA TENDRE, PASTANACÓ I TONYINA (4)
TALLARINS AMB SALSAS 4 FORMATGES (1,3,6,7,10)	<u>TRUITA A LA FRANCESA (3)</u>	ROTILLET PRIMAVERA (1)	<u>HAMBURGUESA DE CIURONS</u>	OU BULLIT (3)
	TOMÀTICA TREMPADA AMB OLIVES	BRÒQUIL BULLIT	PATATES AL FORN AMB ALLS	ENSALADA AMB OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA

31
CREMA DE COLIFLOR
<u>AGUAT DE TOFU (6)</u>
<u>PATATA I VERDURES (all, ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols)</u>
FRUITA DE TEMPORADA

Legenda d'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Crustàcids 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

març de 2025

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

Les fruites d'aquest mes són: Mandarina, Pera, Poma, Plàtan, Taronja.

EL 10% de les hortalisses fresques utilitzades es de producció ecològica. De temporada: bledes, bròquil, carabassa, coliflor, espinacs, pastanaga.

El iogurt que s'ofereix és natural, de benestar animal. Amb sucre o sense, a demanda del centre educatiu. El iogurt amb sucre conté < 12,3g de sucre/ 100g.

3	4	5	6	7
	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	<u>ESPAGUETIS integrals A LA NAPOLITANA (1,3,6,10)</u>	CREMA DE PASTANAGA	CIURONS AMB CUSCÚS I VERDURES (1)
	<u>TRUITA A LA FRANCESA (3)</u>	ABADEJO AL FORN AMB PICADA (4)	<u>HAMBURGUESA DE CIURONS</u>	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)
<b>No lectiu</b>	PATATES ROSTIDES	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	ARRÒS BULLIT	ENSALADA AMB OLIVES
	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	Suggesteriment de sopar: Espirals de llegum amb espinacs i tomàtiga / Fruita	Suggesteriment de sopar: Cuscús amb verdures i mongetes / Fruita	Suggesteriment de sopar: Sopa de pasta i croquetes d'espinacs amb ensalada / Fruita	Suggesteriment de sopar: Pizza casolana variada / Fruita
10	11	12	13	14
CREMA DE CARABASSA	BULLIDURA DE PATATA AMB MONGETA, PASTANAGÓ I PICADA AMB OU (3)	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES	ARRÒS MELÓS DE PEIX (2,4,14)	ESPIRALS A LA PIZZAIOLA (1,3,6,10)
<u>AGUIAT DE TOFU (6)</u>	FOGONERO AL FORN AMB VELOUTÉ (4)	<u>HAMBURGUESA DE CIURONS</u>	TRUITA A LA FRANCESA (3)	GALLINETA AL FORN A LA LLIMONA (4)
<u>PATATA I VERDURES (all, lloret, ceba, pastanaga i pèsols)</u>	ENSALADA AMB SÈSAM (11)	CEBA I PATATES	ENSALADA AMB CROSTONS (1,6,11)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES
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 aròs / Fruita	Suggesteriment de sopar: Purè 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: Quiche casolà variat / Fruita
17	18	19	20	21
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ARRÒS SEC DE VERDURES (mongetes, pebres, coliflor)	PURÉ DE BRÒQUIL	<u>MACARRONS integrals SALTATS AMB ALL (1,3,6,10)</u>	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES
<u>HAMBURGUESA DE CIURONS</u>	TRUITA A LA FRANCESA (3)	<u>ESCALDUIMS DE TOFU (6)</u>	SALMÓ AL FORN (4)	ROTLLETS PRIMAVERA (1)
PATATES ROSTIDES AMB ALL	ENSALADA AMB OLIVES	<u>VERDURES (farina de blat, ceba, tomàtiga, aromàtics) I PATATA</u>	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i lluç amb cuscús saltat / Fruita	Suggesteriment de sopar: Bullit de patata, mongeta tendre, pastanaga 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 fomatge de cabra / Fruita
24	25	26	27	28
TALLARINS AMB SALSAS 4 FORMATGES (1,3,6,7,10)	CREMA DE DE VERDURES I MONGETES VERMELLES	<u>ARBOS integral s DELICIES, CASOLÀ (pastanaga, mongeta, tendra, pèsols, truita, salsa de, emulsió)</u>	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	BULLIT DE PATATA, MONGETA TENDRE, PASTANAGÓ I TONYINA (4)
ABADEJO AL FORN AMB SALSAS DE VERDURES (4)	<u>TRUITA A LA FRANCESA (3)</u>	GALLINETA AMB SALSAS DE TOMÀTIGA (4)	<u>HAMBURGUESA DE CIURONS</u>	OU BULLIT (3)
ENSALADA AMB SÈSAM (11)	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	BRÒQUIL BULLIT	PATATES AL FORN AMB ALLS	ENSALADA AMB OLIVES
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: Sopa de brou de peix amb verdures i peix / Fruita	Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i truita a la francesa amb pa / Fruita	Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i llom de tonyina amb aròs / Fruita	Suggesteriment de sopar: Tortillas mexicanes amb verdures / Fruita
31	CREMA DE COUFLOR			
	<u>AGUIAT DE TOFU (6)</u>			
	<u>PATATA I VERDURES (all, ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols)</u>			
	FRUITA DE TEMPORADA			
	Suggesteriment de sopar: Ciurons trempats amb patata i ensalada / 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			





Menú SENSE CIURONS, MONGETES BLANQUES ni VERMELLES

març de 2025

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

Les fruites d'aquest mes són: Mandarina, Pera, Poma, Plàtan, Taronja.

El 10% de les hortalisses fresques utilitzades es de producció ecològica. De temporada: bledes, bròquil, carabassa, coliflor, espinacs, pastanaga.

El iogurt que s'ofereix és natural, de benestar animal. Amb sucre o sense, a demanda del centre educatiu. El iogurt amb sucre conté < 12,3g de sucre/ 100g.

3	4	5	6	7
	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ESPAQUETIS integrals A LA CARBONARA (1,3,6,7,10)	CREMA DE PASTANAGA	CUSCÚS SALTAT AMB VERDURES (1)
	SALSITXES DE PORC A LA PLANXA (12)	ABADEJO AL FORN AMB PICADA (4)	FILET D'INDIOT AMB SALS DE VERDURES	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)
No lectiu	PATATES ROSTIDES	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	ARRÒS BULLIT	ENSALADA AMB OLIVES
	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb espinacs i tomàtiga / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i llim / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i croquetes d'espinacs amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Pizza casolana variada / Fruita
10	11	12	13	14
CREMA DE CARABASSA	BULLIDURA DE PATATA AMB MONGETA, PASTANAGÓ I PICADA AMB OU (3)	CREMA DE VERDURES	ARRÒS MELÓS DE PEIX (2,4,14)	ESPIRALS A LA PIZZAIOLA (1,3,6,10)
AGUIAT DE PILOTES DE POLLASTRE I VEDELLA (1,6,12)	FOGONERO 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, llober, ceba, pastanaga i pèsols)	ENSALADA AMB SÈSAM (11)	CEBA I PATATES	ENSALADA AMB CROSTONS (1,6,11)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES
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 aròs / 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: Quiche casolà variat / Fruita
17	18	19	20	21
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ARRÒS SEC DE VERDURES (mongetes, pebres, coliflor)	PURÉ DE BRÒQUIL	MACARRONS integrals SALTATS AMB ALL I BACÓ (1,3,6,7,10)	CREMA DE VERDURES
HAMBURGUESA DE POLLASTRE I VEDELLA (1,6,12)	TRUITA A LA FRANCESA (3)	ESCALDUMS DE POLLASTRE	SALMÓ AL FORN (4)	INDIOT PANAT (1,6,12)
PATATES ROSTIDES AMB ALL	ENSALADA AMB OLIVES	VERDURES (farina de blat, ceba, tomàtiga, aromàtics) I PATATA	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Ensalada variada i lluç amb cuscús saltat / Fruita	Suggeriment de sopar: Bullit de patata, mongeta tendre, pastanaga i llim / 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
24	25	26	27	28
TALLARINS AMB SALS 4 FORMATGES (1,3,6,7,10)	CREMA DE VERDURES	ARROS integral 3 DELICIES CASOLÀ (pastanaga, mongeta tendra, pèsols pemil, truita, salsa de ceba) (1,3,6,7)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	BULLIT DE PATATA, MONGETA TENDRE, PASTANAGÓ I TONYINA (4)
ABADEJO AL FORN AMB SALS DE VERDURES (4)	ESCALOP DE PORC (1,3,6,7,13)	GALLINETA AMB SALS DE TOMÀTIGA (4)	PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA	OU BULLIT (3)
ENSALADA AMB SÈSAM (11)	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	BRÒQUIL BULLIT	PATATES AL FORN AMB ALLS	ENSALADA AMB OLIVES
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: Sopa de brou de peix amb verdures i peix / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita a la francesa amb pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i llim de tonyina amb aròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Tortillas mexicanes amb pollastre i verdures / Fruita
31	CREMA DE COLIFLOR			
	ESTOFAT DE MAGRE DE PORC			
	PATATA I VERDURES (all, ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols)			
	FRUITA DE TEMPORADA			
Suggeriment de sopar: Pollastre amb patata i ensalada / Fruita	Llegenda d'al·lèrgens presents: 1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauts 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos			



Menú SENSE CIURONS

març de 2025

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

Les fruites d'aquest mes són: Mandarina, Pera, Poma, Plàtan, Taronja.

EL 10% de les hortalisses fresques utilitzades es de producció ecològica. De temporada: bledes, bròquil, carabassa, coliflor, espinacs, pastanaga.

El iogurt que s'ofereix és natural, de benestar animal. Amb sucre o sense, a demanda del centre educatiu. El iogurt amb sucre conté < 12,3g de sucre/ 100g.

3	4	5	6	7
	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ESPAQUETIS integrals A LA CARBONARA (1,3,6,7,10)	CREMA DE PASTANAGA	CUSCÚS SALTAT AMB VERDURES (1)
	SALSITXES DE PORC A LA PLANXA (12)	ABADEJO AL FORN AMB PICADA (4)	FILET D'INDIOT AMB SALSINA DE VERDURES	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)
No lectiu	PATATES ROSTIDES	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	ARRÒS BULLIT	ENSALADA AMB OLIVES
	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb espinacs i tomàtiga / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i mongetes / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i croquetes d'espinacs amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Pizza casolana variada / Fruita
10	11	12	13	14
CREMA DE CARABASSA	BULLIDURA DE PATATA AMB MONGETA, PASTANAGÓ I PICADA AMB OU (3)	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES	ARRÒS MELÓS DE PEIX (2,4,14)	ESPIRALS A LA PIZZAIOLA (1,3,6,10)
AGUIAT DE PILOTES DE POLLASTRE I VEDELLA (1,6,12)	FOGONERO 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 i pèsols)	ENSALADA AMB SÈSAM (11)	CEBA I PATATES	ENSALADA AMB CROSTONS (1,6,11)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES
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 aròs / 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: Quiche casolà variat / Fruita
17	18	19	20	21
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ARRÒS SEC DE VERDURES (mongetes, pebres, coliflor)	PURÉ DE BRÒQUIL	MACARRONS integrals SALTATS AMB ALL I BACÓ (1,3,6,7,10)	CREMA DE VERDURES
HAMBURGUESA DE POLLASTRE I VEDELLA (1,6,12)	TRUITA A LA FRANCESA (3)	ESCALDUMS DE POLLASTRE	SALMÓ AL FORN (4)	INDIOT PANAT (1,6,12)
PATATES ROSTIDES AMB ALL	ENSALADA AMB OLIVES	VERDURES (farina de blat, ceba, tomàtiga, aromàtics) I PATATA	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Ensalada variada i lluç amb cuscús saltat / Fruita	Suggeriment de sopar: Bullit de patata, mongeta tendre, pastanaga i llom / 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 fomatge de cabra / Fruita
24	25	26	27	28
TALLARINS AMB SALSINA 4 FORMATGES (1,3,6,7,10)	CREMA DE DE VERDURES I MONGETES VERMELLES	ARRÒS integral 3 DELICIES CASOLÀ (pastanaga, mongeta tendra, pèsols pemil, truita, salsa de ceba i tomàtiga)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	BULLIT DE PATATA, MONGETA TENDRE, PASTANAGÓ I TONYINA (4)
ABADEJO AL FORN AMB SALSINA DE VERDURES (4)	ESCALOP DE PORC (1,3,6,7,13)	GALLINETA AMB SALSINA DE TOMÀTIGA (4)	PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA	OU BULLIT (3)
ENSALADA AMB SÈSAM (11)	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	BRÒQUIL BULLIT	PATATES AL FORN AMB ALLS	ENSALADA AMB OLIVES
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: Sopa de brou de peix amb verdures i peix / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita a la francesa amb pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i llom de tonyina amb aròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Tortillas mexicanes amb pollastre i verdures / Fruita
31	CREMA DE COLIFLOR			
	ESTOFAT DE MAGRE DE PORC			
	PATATA I VERDURES (all, ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols)			
	FRUITA DE TEMPORADA			
Suggeriment de sopar: Pollastre amb patata i ensalada / 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			



Menú SENSE FRUITA SECA AMB CLOSCA, MANGO, KIWI, POMA, SÍNDRIA

març de 2025

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

Les fruites d'aquest mes són: Mandarina, Pera, Poma, Plàtan, Taronja.

EL 10% de les hortalisses fresques utilitzades es de producció ecològica. De temporada: bledes, bròquil, carabassa, coliflor, espinacs, pastanaga.

El iogurt que s'ofereix és natural, de benestar animal. Amb sucre o sense, a demanda del centre educatiu. El iogurt amb sucre conté < 12,3g de sucre/ 100g.

3	4	5	6	7
	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ESPAGUETIS integrals A LA CARBONARA (1,3,6,7,10)	CREMA DE PASTANAGA	CIURONS AMB CUSCÚ I VERDURES (1)
	SALSITXES DE PORC A LA PLANXA (12)	ABADEJO AL FORN AMB PICADA (4)	FILET D'INDIOT AMB SALSA DE VERDURES	FRUITA DE PATATA I CEBA (3)
<b>No lectiu</b>	PATATES ROSTIDES	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	ARRÒS BULLIT	ENSALADA AMB OLIVES
	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb espinacs i tomàtiga / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i mongetes / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i croquetes d'espinacs amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Pizza casolana variada / Fruita
10	11	12	13	14
CREMA DE CARABASSA	BULLIDURA DE PATATA AMB MONGETA, PASTANAGÓ I PICADA AMB OU (3)	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES	ARRÒS MELÓS DE PEIX (2,4,14)	ESPIRALS A LA PIZZAIOLA (1,3,6,10)
AGUIAT DE PILOTES DE POLLASTRE I VEDELLA (1,6,12)	FOGONERO 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 i pèsols)	ENSALADA AMB SÈSAM (11)	CEBA I PATATES	<b>ENSALADA VARIADA</b>	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES
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 aròs / 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: Quiche casolà variat / Fruita
17	18	19	20	21
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ARRÒS SEC DE VERDURES (mongetes, pebres, coliflor)	PURÉ DE BRÒQUIL	MACARRONS integrals SALTATS AMB ALL I BACÓ (1,3,6,7,10)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES
HAMBURGUESA DE POLLASTRE I VEDELLA (1,6,12)	TRUITA A LA FRANCESA (3)	ESCALDUMS DE POLLASTRE	SALMÓ AL FORN (4)	INDIOT PANAT (1,6,12)
PATATES ROSTIDES AMB ALL	ENSALADA AMB OLIVES	VERDURES (farina de blat, ceba, tomàtiga, aromàtics) I PATATA	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Ensalada variada i lluç amb cuscús saltat / Fruita	Suggeriment de sopar: Bullit de patata, mongeta tendre, pastanaga 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
24	25	26	27	28
TALLARINS AMB SALSA 4 FORMATGES (1,3,6,7,10)	CREMA DE DE VERDURES I MONGETES VERMELLES	ARROS integral 3 DELICIES CASOLÀ (pastanaga, mongeta tendra, pèsols pemil, truita, salsa de ceba i tomàtiga)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	BULLIT DE PATATA, MONGETA TENDRE, PASTANAGÓ I TONYINA (4)
ABADEJO AL FORN AMB SALSA DE VERDURES (4)	ESCALOP DE PORC (1,3,6,7,13)	GALLINETA AMB SALSA DE TOMÀTIGA (4)	PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA	OU BULLIT (3)
<b>ENSALADA VARIADA</b>	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	BRÒQUIL BULLIT	PATATES AL FORN AMB ALLS	ENSALADA AMB OLIVES
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: Sopa de brou de peix amb verdures i peix / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita a la francesa amb pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i llom de tonyina amb aròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Tortillas mexicanes amb pollastre i verdures / Fruita
31				
CREMA DE COUFLOR				
ESTOFAT DE MAGRE DE PORC				
PATATA I VERDURES (all, ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols)				
FRUITA DE TEMPORADA				
Suggeriment de sopar: Ciurons trempats amb patata i ensalada / Fruita				
<b>SENSE FRUITA SECA AMB CLOSCA, MANGO, KIWI, POMA, SÍNDRIA</b>				
<b>Llegenda d'al·lèrgens presents:</b>				
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 FRUITA SECA AMB CLOSCA, MELICOTÓ, NECTARINA, PARAGUAYO, PRUNA

març de 2025

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

Les fruites d'aquest mes són: Mandarina, Pera, Poma, Plàtan, Taronja.

EL 10% de les hortalisses fresques utilitzades es de producció ecològica. De temporada: bledes, bròquil, carabassa, coliflor, espinacs, pastanaga.

El iogurt que s'ofereix és natural, de benestar animal. Amb sucre o sense, a demanda del centre educatiu. El iogurt amb sucre conté < 12,3g de sucre/ 100g.

3	4	5	6	7
	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ESPAGUETIS integrals A LA CARBONARA (1,3,6,7,10)	CREMA DE PASTANAGA	CIURONS AMB CUSCÚS I VERDURES (1)
	SALSITXES DE PORC A LA PLANXA (12)	ABADEJO AL FORN AMB PICADA (4)	FILET D'INDIOT AMB SALSA DE VERDURES	FRUITA DE PATATA I CEBA (3)
<b>No lectiu</b>	PATATES ROSTIDES	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	ARRÒS BULLIT	ENSALADA AMB OLIVES
	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	Suggesteriment de sopar: Espirals de llegum amb espinacs i tomàtiga / Fruita	Suggesteriment de sopar: Cuscús amb verdures i mongetes / Fruita	Suggesteriment de sopar: Sopa de pasta i croquetes d'espinacs amb ensalada / Fruita	Suggesteriment de sopar: Pizza casolana variada / Fruita
10	11	12	13	14
CREMA DE CARABASSA	BULLIDURA DE PATATA AMB MONGETA, PASTANAGÓ I PICADA AMB OU (3)	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES	ARRÒS MELÓS DE PEIX (2,4,14)	ESPIRALS A LA PIZZAIOLA (1,3,6,10)
AGUIAT DE PILOTES DE POLLASTRE I VEDELLA (1,6,12)	FOGONERO AL FORN AMB VELOUTÉ (4)	POLLASTRE ROSTIT A LA LLIMONA	FRUITA A LA FRANCESA (3)	GALLINETA AL FORN A LA LLIMONA (4)
PATATA I VERDURES (all, lloer, ceba, pastanaga i pèsols)	ENSALADA AMB SÈSAM (11)	CEBA I PATATES	<b>ENSALADA VARIADA</b>	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES
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 aròs / 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: Quiche casolà variat / Fruita
17	18	19	20	21
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ARRÒS SEC DE VERDURES (mongetes, pebres, coliflor)	PURÉ DE BRÒQUIL	MACARRONS integrals SALTATS AMB ALL I BACÓ (1,3,6,7,10)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES
HAMBURGUESA DE POLLASTRE I VEDELLA (1,6,12)	FRUITA A LA FRANCESA (3)	ESCALDUMS DE POLLASTRE	SALMÓ AL FORN (4)	INDIOT PANAT (1,6,12)
PATATES ROSTIDES AMB ALL	ENSALADA AMB OLIVES	VERDURES (farina de blat, ceba, tomàtiga, aromàtics) I PATATA	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i lluç amb cuscús saltat / Fruita	Suggesteriment de sopar: Bullit de patata, mongeta tendre, pastanaga 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
24	25	26	27	28
TALLARINS AMB SALSA 4 FORMATGES (1,3,6,7,10)	CREMA DE DE VERDURES I MONGETES VERMELLES	ARROS integral 3 DELICIES CASOLÀ (pastanaga, mongeta tendra, pèsols pemil, truita, salsa de ceba i tomàtiga)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	BULLIT DE PATATA, MONGETA TENDRE, PASTANAGÓ I TONYINA (4)
ABADEJO AL FORN AMB SALSA DE VERDURES (4)	ESCALOP DE PORC (1,3,6,7,13)	GALLINETA AMB SALSA DE TOMÀTIGA (4)	PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA	OU BULLIT (3)
<b>ENSALADA VARIADA</b>	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	BRÒQUIL BULLIT	PATATES AL FORN AMB ALLS	ENSALADA AMB OLIVES
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: Sopa de brou de peix amb verdures i peix / Fruita	Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i truita a la francesa amb pa / Fruita	Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i llom de tonyina amb aròs / Fruita	Suggesteriment de sopar: Tortillas mexicanes amb pollastre i verdures / Fruita
31	CREMA DE COUFLOR			
ESTOFAT DE MAGRE DE PORC	<b>SENSE FRUITA SECA AMB CLOSCA, MELICOTÓ, NECTARINA, PARAGUAYO, PRUNA</b>			
PATATA I VERDURES (all, ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols)				
FRUITA DE TEMPORADA				
Suggesteriment de sopar: Ciurons trempats amb patata i ensalada / Fruita	<b>Llegenda d'al·lèrgens presents:</b>			
	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 FRUITA SECA AMB CLOSCA

març de 2025

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

Les fruites d'aquest mes són: Mandarina, Pera, Poma, Plàtan, Taronja.

EL 10% de les hortalisses fresques utilitzades es de producció ecològica. De temporada: bledes, bròquil, carabassa, coliflor, espinacs, pastanaga.

El iogurt que s'ofereix és natural, de benestar animal. Amb sucre o sense, a demanda del centre educatiu. El iogurt amb sucre conté < 12,3g de sucre/ 100g.

3	4	5	6	7
	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ESPAQUETIS integrals A LA CARBONARA (1,3,6,7,10)	CREMA DE PASTANAGA	CIURONS AMB CUSCÚS I VERDURES (1)
	SALSITXES DE PORC A LA PLANXA (12)	ABADEJO AL FORN AMB PICADA (4)	FILET D'INDIOT AMB SALSINA DE VERDURES	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)
<b>No lectiu</b>	PATATES ROSTIDES	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	ARRÒS BULLIT	ENSALADA AMB OLIVES
	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	Suggestiu de sopar: Espirals de llegum amb espinacs i tomàtiga / Fruita	Suggestiu de sopar: Cuscús amb verdures i mongetes / Fruita	Suggestiu de sopar: Sopa de pasta i croquetes d'espinacs amb ensalada / Fruita	Suggestiu de sopar: Pizza casolana variada / Fruita
10	11	12	13	14
CREMA DE CARABASSA	BULLIDURA DE PATATA AMB MONGETA, PASTANAGÓ I PICADA AMB OU (3)	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES	ARRÒS MELÓS DE PEIX (2,4,14)	ESPIRALS A LA PIZZAIOLA (1,3,6,10)
AGUIAT DE PILOTES DE POLLASTRE I VEDELLA (1,6,12)	FOGONERO 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 i pèsols)	ENSALADA AMB SÈSAM (11)	CEBA I PATATES	<b>ENSALADA VARIADA</b>	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES
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 aròs / Fruita	Suggestiu de sopar: Purè 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 patata / Fruita	Suggestiu de sopar: Quiche casolà variat / Fruita
17	18	19	20	21
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ARRÒS SEC DE VERDURES (mongetes, pebres, coliflor)	PURÉ DE BRÒQUIL	MACARRONS integrals SALTATS AMB ALL I BACÓ (1,3,6,7,10)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES
HAMBURGUESA DE POLLASTRE I VEDELLA (1,6,12)	TRUITA A LA FRANCESA (3)	ESCALDUMS DE POLLASTRE	SALMÓ AL FORN (4)	INDIOT PANAT (1,6,12)
PATATES ROSTIDES AMB ALL	ENSALADA AMB OLIVES	VERDURES (farina de blat, ceba, tomàtiga, aromàtics) I PATATA	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggestiu de sopar: Ensalada variada i lluç amb cuscús saltat / Fruita	Suggestiu de sopar: Bullit de patata, mongeta tendre, pastanaga i ciurons / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada variada i sípia amb patata bullida / Fruita	Suggestiu de sopar: Ous fregits amb pisto de verdures i pa / Fruita	Suggestiu de sopar: Coca de verdures i formatge de cabra / Fruita
24	25	26	27	28
TALLARINS AMB SALSINA 4 FORMATGES (1,3,6,7,10)	CREMA DE DE VERDURES I MONGETES VERMELLES	ARROS integral 3 DELICIES CASOLÀ (pastanaga, mongeta tendra, pèsols pemil, truita, salsa de ceba) (1,3,6,7)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	BULLIT DE PATATA, MONGETA TENDRE, PASTANAGÓ I TONYINA (4)
ABADEJO AL FORN AMB SALSINA DE VERDURES (4)	ESCALOP DE PORC (1,3,6,7,13)	GALLINETA AMB SALSINA DE TOMÀTIGA (4)	PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA	OU BULLIT (3)
<b>ENSALADA VARIADA</b>	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	BRÒQUIL BULLIT	PATATES AL FORN AMB ALLS	ENSALADA AMB OLIVES
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: Sopa de brou de peix amb verdures i peix / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada variada i truita a la francesa amb pa / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada variada i llom de tonyina amb aròs / Fruita	Suggestiu de sopar: Tortillas mexicanes amb pollastre i verdures / Fruita
31				
CREMA DE COLIFLOR				
ESTOFAT DE MAGRE DE PORC				
PATATA I VERDURES (all, ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols)				
FRUITA DE TEMPORADA				
Suggestiu de sopar: Ciurons trempats amb patata i ensalada / Fruita				
<b>Llegenda d'al·lèrgens presents:</b>				
1: Gluten 2: Crustàcids 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 GLUTEN ni PROTEÏNA DE LLET DE VACA (inclou sense lactosa)

març de 2025

La cuina utilitza oli d'oliva i oli de gírasol alt oleic per cuinar i oli d'oliva verge extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: Mandarina, Pera, Poma, Plàtan, Taronja.

EL 10% de les hortalisses fresques utilitzades es de producció ecològica. De temporada: bledes, bròquil, carabassa, coliflor, espinacs, pastanaga.

3	4	5	6	7
	CREMA DE VERDURES	PASTA especial sense gluten A LA NAPOLITANA	CREMA DE PASTANAGA	CIURONS AMB VERDURES
No lectiu	SALSITXES DE PORC A LA PLANXA (12) (sense PLV ni lactosa)	ABADEJO AL FORN AMB PICADA (4)	FILET D'INDIOT AMB SALSA DE VERDURES	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)
	PATATES ROSTIDES	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	ARRÒS BULLIT	ENSALADA AMB OLIVES
	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb espinacs i tomàtiga / Fruita	Suggeriment de sopar: Quinoa amb verdures i mongetes / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i croquetes d'espinacs amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Pizza casolana variada / Fruita
10	11	12	13	14
CREMA DE CARABASSA	BULLIDURA DE PATATA AMB MONGETA, PASTANAGÓ I PICADA AMB OU (3)	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES	ARRÒS MELÓS DE PEIX (2,4,14)	PASTA especial sense gluten A LA PIZZAIOLA
POLLASTRE A LA PLANXA	FOGONERO AL FORN AMB VELOUTÉ (4)	POLLASTRE ROSTIT A LA LLIMONA	TRUITA A LA FRANCESA (3)	GALLINETA AL FORN A LA LLIMONA (4)
PATATES ROSTIDES	ENSALADA AMB SÈSAM (11)	CEBA I PATATES	ENSALADA VARIADA	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES
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 aròs / 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: Quiche casolà variat / Fruita
17	18	19	20	21
CREMA DE VERDURES	ARRÒS SEC DE VERDURES (mongetes, pebres, coliflor)	PURÉ DE BRÒQUIL	PASTA especial sense gluten SALTADA AMB ALL	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES
POLLASTRE A LA PLANXA	TRUITA A LA FRANCESA (3)	ESCALDUMS DE POLLASTRE	SALMÓ AL FORN (4)	INDIOT A LA PLANXA
PATATES ROSTIDES AMB ALL	ENSALADA AMB OLIVES	VERDURES (maizena, ceba, tomàtiga, aromàtics) I PATATA	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Ensalada variada i lluç amb quinoa saltada / Fruita	Suggeriment de sopar: Bullit de patata, mongeta tendre, pastanaga 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
24	25	26	27	28
PASTA especial sense gluten AMB SALSA NAPOLITANA	CREMA DE DE VERDURES I MONGETES VERMELLES	ARRÒS integral 3 DELÍCIES CASOLA (pastanaga, mongeta tendra, pèsols, truita) (3)	CREMA DE VERDURES	BULLIT DE PATATA, MONGETA TENDRE, PASTANAGÓ I TONYINA (4)
ABADEJO AL FORN AMB SALSA DE VERDURES (4)	POLLASTRE A LA PLANXA	GALLINETA AMB SALSA DE TOMÀTIGA (4)	PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA	OU BULLIT (3)
ENSALADA AMB SÈSAM (11)	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	BRÒQUIL BULLIT	PATATES AL FORN AMB ALLS	ENSALADA AMB OLIVES
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: Sopa de brou de peix amb verdures i peix / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita a la francesa amb pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i llom de tonyina amb aròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Tortillas mexicanes amb pollastre i verdures / Fruita
31	<p>CREMA DE COUFLOR</p> <p>ESTOFAT DE MAGRE DE PORC</p> <p>PATATA I VERDURES (all, ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Ciurons trempats amb patata i ensalada / Fruita</p>			
<p>Preuinats, Processats de carn, Embotits: Sense proteïna de llet (PLV) ni lactosa</p> <p>Pasta, Pa, Farines, Masa de Pizza, Preuinats, Embotits, Processats de Carn, Llegums, Espicis: Sense Gluten.</p> <p>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</p>				



Menú SENSE GLUTEN, TOMÀTIGA, ALL

març de 2025

La cuina utilitza oli d'oliva i oli de girasol alt oleic per cuinar i oli d'oliva verge extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: Mandarina, Pera, Poma, Plàtan, Taronja.

EL 10% de les hortalisses fresques utilitzades es de producció ecològica. De temporada: bledes, bròquil, carabassa, coliflor, espinacs, pastanaga.

El iogurt que s'ofereix és natural, de benestar animal. Amb sucre o sense, a demanda del centre educatiu. El iogurt amb sucre conté < 12,3g de sucre/ 100g.

3	4	5	6	7
	CREMA DE VERDURES	PASTA especial sense gluten A LA CARBONARA (6,7)	CREMA DE PASTANAGA	CIURONS AMB VERDURES
	SALSITXES DE PORC A LA PLANXA (12)	ABADEJO AL FORN AMB PICADA (4)	FILET D'INDIOT AMB SALSA DE VERDURES	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)
No lectiu	PATATES ROSTIDES	ENSALADA VARIADA sense tomàtiga	ARRÒS BULLIT	ENSALADA sense tomàtiga AMB OLIVES
	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb espinacs i fomatge / Fruita	Suggeriment de sopar: Quinoa amb verdures i mongetes / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i croquetes d'espinacs amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Pizza casolana variada / Fruita
10	11	12	13	14
CREMA DE CARABASSA	BULLIDURA DE PATATA AMB MONGETA, PASTANAGÓ I PICADA AMB OU (3)	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES	ARRÒS MELÓS DE PEIX (2,4,14)	PASTA especial sense gluten AMB OLI I AROMÀTIQUES
POLLASTRE A LA PLANXA	FOGONERO AL FORN AMB VELOUTÉ (4)	POLLASTRE ROSTIT A LA LLIMONA	TRUITA A LA FRANCESA (3)	GALLINETA AL FORN A LA LLIMONA (4)
PATATES ROSTIDES	ENSALADA sense tomàtiga AMB SÈSAM (11)	CEBA I PATATES	ENSALADA sense tomàtiga VARIADA	ENSALADA sense tomàtiga AMB BLAT DE LES ÍNDIES
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 aròs / 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: Quiche casolà variat / Fruita
17	18	19	20	21
CREMA DE VERDURES	ARRÒS SEC DE VERDURES (mongetes, pebres, coliflor)	PURÉ DE BRÒQUIL	PASTA especial sense gluten SALTADA AMB BACÓ (6,7)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES
POLLASTRE A LA PLANXA	TRUITA A LA FRANCESA (3)	POLLASTRE A LA PLANXA	SALMÓ AL FORN (4)	INDIOT A LA PLANXA
PATATES ROSTIDES AMB ALL	ENSALADA sense tomàtiga AMB OLIVES	PATATES ROSTIDES	ENSALADA sense tomàtiga AMB BLAT DE LES ÍNDIES	ENSALADA VARIADA sense tomàtiga
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Ensalada variada i lluç amb quinoa saltada / Fruita	Suggeriment de sopar: Bullit de patata, mongeta tendre, pastanaga 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 fomatge de cabra / Fruita
24	25	26	27	28
PASTA especial sense gluten AMB SALSA 4 FORMATGES (7)	CREMA DE DE VERDURES I MONGETES VERMELLES	ARROS integral 3 D'EDICIES CASOLA (pastanaga, mongeta tendra, pèsols pernil, truita) (3,6,7)	CREMA DE VERDURES	BULLIT DE PATATA, MONGETA TENDRE, PASTANAGÓ I TONYINA (4)
ABADEJO AL FORN AMB SALSA DE VERDURES (4)	POLLASTRE A LA PLANXA	GALLINETA AMB SALSA DE TOMÀTIGA (4)	PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA	OU BULLIT (3)
ENSALADA sense tomàtiga AMB SÈSAM (11)	ENSALADA sense tomàtiga AMB OLIVES	BRÒQUIL BULLIT	PATATES AL FORN AMB ALLS	ENSALADA sense tomàtiga AMB OLIVES
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: Sopa de brou de peix amb verdures i peix / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita a la francesa amb pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i llom de tonyina amb aròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Tortillas mexicanes amb pollastre i verdures / Fruita
31	<b>SENSE GLUTEN, TOMÀTIGA, ALL</b>			
CREMA DE COLIFLOR	Pasta, Pa, Farines, Masa de Pizza, Precuinats, Embotits, Processats de Carn, Llegums, Espicis: Sense Gluten.			
LLOM A LA PLANXA				
PATATES ROSTIDES				
FRUITA DE TEMPORADA				
Suggeriment de sopar: Ciurons trempats amb patata i ensalada / Fruita	<b>Llegenda d'al·lèrgens presents:</b>			
	1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauts 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos			



Menú SENSE GLUTEN

març de 2025

La cuina utilitza oli d'oliva i oli de girasol alt oleic per cuinar i oli d'oliva verge extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: Mandarina, Pera, Poma, Plàtan, Taronja.

EL 10% de les hortalisses fresques utilitzades es de producció ecològica. De temporada: bledes, bròquil, carabassa, coliflor, espinacs, pastanaga.

El iogurt que s'ofereix és natural, de benestar animal. Amb sucre o sense, a demanda del centre educatiu. El iogurt amb sucre conté < 12,3g de sucre/ 100g.

3	4	5	6	7
	CREMA DE VERDURES	PASTA especial sense gluten A LA CARBONARA (6,7)	CREMA DE PASTANAGA	CIURONS AMB VERDURES
	SALSITXES DE PORC A LA PLANXA (12)	ABADEJO AL FORN AMB PICADA (4)	FILET D'INDIOT AMB SALSA DE VERDURES	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)
<b>No lectiu</b>	PATATES ROSTIDES	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	ARRÒS BULLIT	ENSALADA AMB OLIVES
	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb espinacs i tomàtiga / Fruita	Suggeriment de sopar: Quinoa amb verdures i mongetes / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i croquetes d'espinacs amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Pizza casolana variada / Fruita
10	11	12	13	14
CREMA DE CARABASSA	BULLIDURA DE PATATA AMB MONGETA, PASTANAGÓ I PICADA AMB OU (3)	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES	ARRÒS MELÓS DE PEIX (2,4,14)	PASTA especial sense gluten A LA PIZZAIOLA
POLLASTRE A LA PLANXA	FOGONERO AL FORN AMB VELOUTÉ (4)	POLLASTRE ROSTIT A LA LLIMONA	TRUITA A LA FRANCESA (3)	GALLINETA AL FORN A LA LLIMONA (4)
PATATES ROSTIDES	ENSALADA AMB SÈSAM (11)	CEBA I PATATES	ENSALADA VARIADA	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES
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 aròs / 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: Llentilles cuinades amb verdures i patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Quiche casolà variat / Fruita
17	18	19	20	21
CREMA DE VERDURES	ARRÒS SEC DE VERDURES (mongetes, pebres, coliflor)	PURÉ DE BRÒQUIL	PASTA especial sense gluten SALTATS AMB ALL I BACÓ (6,7)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES
POLLASTRE A LA PLANXA	TRUITA A LA FRANCESA (3)	ESCALDUMS DE POLLASTRE	SALMÓ AL FORN (4)	INDIOT A LA PLANXA
PATATES ROSTIDES AMB ALL	ENSALADA AMB OLIVES	VERDURES (maizena, ceba, tomàtiga, aromàtics) I PATATA	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Ensalada variada i lluç amb quinoa saltada / Fruita	Suggeriment de sopar: Bullit de patata, mongeta tendre, pastanaga 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
24	25	26	27	28
PASTA especial sense gluten AMB SALSA 4 FORMATGES (7)	CREMA DE DE VERDURES I MONGETES VERMELLES	ARRÒS integral 3 DELICIES CASOLÀ (pastanaga, mongeta tendra, pèsols pernil, truita) (2,6,7)	CREMA DE VERDURES	BULLIT DE PATATA, MONGETA TENDRE, PASTANAGÓ I TONYINA (4)
ABADEJO AL FORN AMB SALSA DE VERDURES (4)	POLLASTRE A LA PLANXA	GALLINETA AMB SALSA DE TOMÀTIGA (4)	PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA	OU BULLIT (3)
ENSALADA AMB SÈSAM (11)	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	BRÒQUIL BULLIT	PATATES AL FORN AMB ALLS	ENSALADA AMB OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Llentilles amb ratatouille de verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de brou de peix amb verdures i peix / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita a la francesa amb pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i llom de tonyina amb aròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Tortillas mexicanes amb pollastre i verdures / Fruita
31	CREMA DE COLIFLOR			
	ESTOFAT DE MAGRE DE PORC			
	PATATA I VERDURES (all, ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols)			
	FRUITA DE TEMPORADA			
	Suggeriment de sopar: Ciurons trempats amb patata i ensalada / Fruita			
	<b>Pasta, Pa, Farines, Masa de Pizza, Precuinats, Embotits, Processats de Carn, Llegums, Espicis: Sense Gluten.</b>			
	<b>Llegenda d'al·lèrgens presents:</b> 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 HIPOCALÒRIC, BAIX EN GREIX

març de 2025

La cuina utilitza oli d'oliva i oli de girasol alt oleic per cuinar i oli d'oliva verge extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: Mandarina, Pera, Poma, Plàtan, Taronja.

EL 10% de les hortalisses fresques utilitzades es de producció ecològica. De temporada: bledes, bròquil, carabassa, coliflor, espinacs, pastanaga.

El iogurt que s'ofereix és natural, de benestar animal. Amb sucre o sense, a demanda del centre educatiu. El iogurt amb sucre conté < 12,3g de sucre/ 100g.

3	4	5	6	7
	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ESPAGUETIS integrals <u>A LA NAPOLITANA (1,3,6,10)</u>	CREMA DE PASTANAGA	CIURONS AMB CUSCÚS I VERDURES (1)
	<u>TRUITA A LA FRANCESA (3)</u>	ABADEJO AL FORN AMB PICADA (4)	FILET D'INDIOT AMB SALSA DE VERDURES	<u>TRUITA A LA FRANCESA (3)</u>
	PATATES ROSTIDES	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	ARRÒS BULLIT	ENSALADA AMB OLIVES
	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	Suggesteriment de sopar: Espirals de lileg amb espinacs i tomàtiga / Fruita	Suggesteriment de sopar: Cuscús amb verdures i mongetes / Fruita	Suggesteriment de sopar: Sopa de pasta i croquetes d'espinacs amb ensalada / Fruita	Suggesteriment de sopar: Pollastre amb verdures i patata bullida / Fruita
10	11	12	13	14
CREMA DE CARABASSA	BULLIDURA DE PATATA AMB MONGETA, PASTANAGÓ I PICADA AMB OU (3)	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES	ARRÒS MELÓS DE PEIX (2,4,14)	ESPIRALS A LA PIZZAIOLA (1,3,6,10)
POLLASTRE A LA PLANXA	FOGONERO AL FORN AMB VELOUTÉ (4)	POLLASTRE ROSTIT A LA LLIMONA	<u>TRUITA A LA FRANCESA (3)</u>	GALLINETA AL FORN A LA LLIMONA (4)
<u>ENSALADA VARIADA</u>	ENSALADA AMB SÈSAM (11)	<u>TOMÀTIGA TREMPADA</u>	<u>ENSALADA VARIADA</u>	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES
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 aròs / 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: Broqueta de pollastre i verdures amb aròs / Fruita
17	18	19	20	21
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ARRÒS SEC DE VERDURES (mongetes, pebres, coliflor)	PURÉ DE BRÒQUIL	<u>MACARRONS integrals SALTATS AMB ALL (1,3,6,10)</u>	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES
<u>POLLASTRE A LA PLANXA</u>	<u>TRUITA A LA FRANCESA (3)</u>	POLLASTRE A LA PLANXA	SALMÓ AL FORN (4)	<u>INDIOT A LA PLANXA</u>
<u>ENSALADA VARIADA</u>	ENSALADA AMB OLIVES	<u>ENSALADA VARIADA</u>	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i lluç amb cuscús saltat / Fruita	Suggesteriment de sopar: Bullit de patata, mongeta tendre, pastanaga 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: Bacallà al forn amb verdures i patata / Fruita
24	25	26	27	28
<u>TALLARINS AMB SALSA NAPOLITANA (1,3,6,10)</u>	CREMA DE DE VERDURES I MONGETES VERMELLES	ARROS integral 3 DELICIES CASOLÀ (pastanaga, mongeta tendra, pèsols pemil, truita, salsa de ceba i ceba)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	BULLIT DE PATATA, MONGETA TENDRE, PASTANAGÓ I TONYINA (4)
ABADEJO AL FORN AMB SALSA DE VERDURES (4)	<u>LLIOM A LA PLANXA</u>	GALLINETA AMB SALSA DE TOMÀTIGA (4)	PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA	OU BULLIT (3)
ENSALADA AMB SÈSAM (11)	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	BRÒQUIL BULLIT	<u>ENSALADA VARIADA</u>	ENSALADA AMB OLIVES
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: Sopa de brou de peix amb verdures i peix / Fruita	Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i truita a la francesa amb pa / Fruita	Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i lliom de tonyina amb aròs / Fruita	Suggesteriment de sopar: Tortillas mexicanes amb pollastre i verdures / Fruita

31

CREMA DE COLIFLOR

LLIOM A LA PLANXA

ENSALADA VARIADA

FRUITA DE TEMPORADA

Suggesteriment de sopar: Ciurons trempats amb patata i ensalada / 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 PROTEÏNA DE LLET DE VACA (inclou sense Lactosa) BOLETS, PÈSOLS, MELÓ

març de 2025

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

Les fruites d'aquest mes són: Mandarina, Pera, Poma, Plàtan, Taronja.

EL 10% de les hortalisses fresques utilitzades es de producció ecològica. De temporada: bledes, bròquil, carabassa, coliflor, espinacs, pastanaga.

3	4	5	6	7
No lectiu	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ESPAGUETIS integrals A LA NAPOLITANA (1,3,6,10)	CREMA DE PASTANAGA	CIURONS AMB CUSCÚ I VERDURES (1)
	SALSITXES DE PORC A LA PLANXA (12) (sense Plv ni lactosa)	ABADEJO AL FORN AMB PICADA (4)	FILET D'INDIOT AMB SALSA DE VERDURES	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)
	PATATES ROSTIDES	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	ARRÒS BULLIT	ENSALADA AMB OLIVES
	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de lilegum amb espinacs i tomàtiga / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i mongetes / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i raïles d'espinacs amb ensalada / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Pizza casolana variada / Fruita
10	11	12	13	14
CREMA DE CARABASSA	BULLIDURA DE PATATA AMB MONGETA, PASTANAGÓ I PICADA AMB OU (3)	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES	ARRÒS MELÓS DE PEIX (2,4,14)	ESPIRALS A LA PIZZAIOLA (1,3,6,10)
POLLASTRE A LA PLANXA	FOGONERO AL FORN AMB VELOUTÉ (4)	POLLASTRE ROSTIT A LA LLIMONA	TRUITA A LA FRANCESA (3)	GALLINETA AL FORN A LA LLIMONA (4)
PATATES ROSTIDES	ENSALADA AMB SÈSAM (11)	CEBA I PATATES	ENSALADA AMB CROSTONS (1,6,11)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i salmó a la planxa amb aròs / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Puré de verdures i truita a la francesa amb coliflor / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i sípia amb cuscús / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Llenties cuinades amb verdures i patata / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Broqueta de Pollastre i Verdures / Fruita
17	18	19	20	21
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ARRÒS SEC DE VERDURES (mongetes, pebres, coliflor)	PURÉ DE BRÒQUIL	MACARRONS integrals SALTATS AMB ALL (1,3,6,10)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES
HAMBURGUESA DE POLLASTRE I VEDELLA (1,6,12) (sense Plv ni lactosa)	TRUITA A LA FRANCESA (3)	ESCALDUMS DE POLLASTRE	SALMÓ AL FORN (4)	INDIOT PANAT (1,6,12)
PATATES ROSTIDES AMB ALL	ENSALADA AMB OLIVES	VERDURES (farina de blat, ceba, tomàtiga, aromàtics) I PATATA	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i lluç amb cuscús saltat / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Bullit de patata, mongeta tendre, pastanaga i ciurons / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i sípia amb patata bullida / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ous fregits amb pisto de verdures i pa / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Coca de verdures i sardines / Fruita
24	25	26	27	28
TALLARINS AMB SALSA NAPOLITANA (1,3,6,10)	CREMA DE DE VERDURES I MONGETES VERMELLES	ARRÒS integral 3 DELÍCIOS CASOLÀ (pastanaga, mongeta tendra, truita, salsa de soja) (1,3,6)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	BULLIT DE PATATA, MONGETA TENDRE, PASTANAGÓ I TONYINA (4)
ABADEJO AL FORN AMB SALSA DE VERDURES (4)	LLOM A LA PLANXA	GALLINETA AMB SALSA DE TOMÀTIGA (4)	PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA	OU BULLIT (3)
ENSALADA AMB SÈSAM (11)	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	BRÒQUIL BULLIT	PATATES AL FORN AMB ALLS	ENSALADA AMB OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Llenties amb ratatouille de verdures / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de brou de peix amb verdures i peix / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita a la francesa amb pa / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i llom de tonyina amb aròs / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Tortillas mexicanes amb pollastre i verdures / Fruita
31	<p>CREMA DE COUFLOR</p> <p>LLOM A LA PLANXA</p> <p>PATATES ROSTIDES</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ciurons trempats amb patata i ensalada / Fruita</p>			

SENSE PROTEÏNA DE LLET DE VACA (inclou sense Lactosa)  
BOLETS, PÈSOLS, MELÓ

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 OU BULLIT ni TRUITA

març de 2025

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

Les fruites d'aquest mes són: Mandarina, Pera, Poma, Plàtan, Taronja.

El 10% de les hortalisses fresques utilitzades es de producció ecològica. De temporada: bledes, bròquil, carabassa, coliflor, espinacs, pastanaga.

El iogurt que s'ofereix és natural, de benestar animal. Amb sucre o sense, a demanda del centre educatiu. El iogurt amb sucre conté < 12,3g de sucre/ 100g.

3	4	5	6	7
	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ESPAGUETIS integrals A LA CARBONARA (1,3,6,7,10)	CREMA DE PASTANAGA	CIURONS AMB CUSCÚS I VERDURES (1)
	SALSITXES DE PORC A LA PLANXA (12)	ABADEJO AL FORN AMB PICADA (4)	FILET D'INDIOT AMB SALSA DE VERDURES	POLLASTRE A LA PLANXA
No lectiu	PATATES ROSTIDES	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	ARRÒS BULLIT	ENSALADA AMB OLIVES
	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	Suggestiu de sopar: Espirals de llegum amb espinacs i tomàtiga / Fruita	Suggestiu de sopar: Cuscús amb verdures i mongetes / Fruita	Suggestiu de sopar: Sopa de pasta i croquetes d'espinacs amb ensalada / Fruita	Suggestiu de sopar: Pizza casolana variada / Fruita
10	11	12	13	14
CREMA DE CARABASSA	BULLIDURA DE PATATA AMB MONGETA, PASTANAGÓ I PICADA	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES	ARRÒS MELÓS DE PEIX (2,4,14)	ESPIRALS A LA PIZZAIOLA (1,3,6,10)
AGUIAT DE PILOTES DE POLLASTRE I VEDELLA (1,6,12)	FOGONERO AL FORN AMB VELOUTÉ (4)	POLLASTRE ROSTIT A LA LLIMONA	LLOM A LA PLANXA	GALLINETA AL FORN A LA LLIMONA (4)
PATATA I VERDURES (all, llorer, ceba, pastanaga i pèsols)	ENSALADA AMB SÈSAM (11)	CEBA I PATATES	ENSALADA AMB CROSTONS (1,6,11)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES
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 aròs / Fruita	Suggestiu de sopar: Puré de verdures i llom amb coliflor / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada variada i sípia amb cuscús / Fruita	Suggestiu de sopar: Llenties cuinades amb verdures i patata / Fruita	Suggestiu de sopar: Quiche casolà variat / Fruita
17	18	19	20	21
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ARRÒS SEC DE VERDURES (mongetes, pebres, coliflor)	PURÉ DE BRÒQUIL	MACARRONS integrals SALTATS AMB ALL I BACÓ (1,3,6,7,10)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES
HAMBURGUESA DE POLLASTRE I VEDELLA (1,6,12)	LLOM A LA PLANXA	ESCALDUMS DE POLLASTRE	SALMÓ AL FORN (4)	INDIOT PANAT (1,6,12)
PATATES ROSTIDES AMB ALL	ENSALADA AMB OLIVES	VERDURES (farina de blat, ceba, tomàtiga, aromàtics) I PATATA	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggestiu de sopar: Ensalada variada i lluç amb cuscús saltat / Fruita	Suggestiu de sopar: Bullit de patata, mongeta tendre, pastanaga i ciurons / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada variada i sípia amb patata bullida / Fruita	Suggestiu de sopar: Ous fregits amb pisto de verdures i pa / Fruita	Suggestiu de sopar: Coca de verdures i formatge de cabra / Fruita
24	25	26	27	28
TALLARINS AMB SALSA 4 FORMATGES (1,3,6,7,10)	CREMA DE DE VERDURES I MONGETES VERMELLES	ARROS integral 3 DELICIES CASOLÀ (pastanaga, mongeta tendra, pèsols pemil, truita, salsa de ceba) (1,3,6,7)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	BULLIT DE PATATA, MONGETA TENDRE, PASTANAGÓ I TONYINA (4)
ABADEJO AL FORN AMB SALSA DE VERDURES (4)	ESCALOP DE PORC (1,3,6,7,13)	GALLINETA AMB SALSA DE TOMÀTIGA (4)	PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA	LLOM A LA PLANXA
ENSALADA AMB SÈSAM (11)	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	BRÒQUIL BULLIT	PATATES AL FORN AMB ALLS	ENSALADA AMB OLIVES
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: Sopa de brou de peix amb verdures i peix / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada variada i llom amb pa / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada variada i llom de tonyina amb aròs / Fruita	Suggestiu de sopar: Tortillas mexicanes amb pollastre i verdures / Fruita
31				
CREMA DE COLIFLOR				
ESTOFAT DE MAGRE DE PORC				
PATATA I VERDURES (all, ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols)				
FRUITA DE TEMPORADA				
Suggestiu de sopar: Ciurons trempats amb patata i ensalada / 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 PATATA

març de 2025

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

Les fruites d'aquest mes són: Mandarina, Pera, Poma, Plàtan, Taronja.

El 10% de les hortalisses fresques utilitzades es de producció ecològica. De temporada: bledes, bròquil, carabassa, coliflor, espinacs, pastanaga.

El iogurt que s'ofereix és natural, de benestar animal. Amb sucre o sense, a demanda del centre educatiu. El iogurt amb sucre conté < 12,3g de sucre/ 100g.

3	4	5	6	7
	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1) (sense patata)	ESPAGUETIS integrals A LA CARBONARA (1,3,6,7,10)	CREMA DE PASTANAGA (sense patata)	CIURONS AMB CUSCÚS I VERDURES (1)
	SALSITXES DE PORC A LA PLANXA (12)	ABADEJO AL FORN AMB PICADA (4)	FILET D'INDIOT AMB SALSINA DE VERDURES	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)
<b>No lectiu</b>	<b>ARRÒS BULLIT</b>	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	ARRÒS BULLIT	ENSALADA AMB OLIVES
	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	Suggestiu de sopar: Espirals de llegum amb espinacs i tomàtiga / Fruita	Suggestiu de sopar: Cuscús amb verdures i mongetes / Fruita	Suggestiu de sopar: Sopa de pasta i croquetes d'espinacs amb ensalada / Fruita	Suggestiu de sopar: Pizza casolana variada / Fruita
10	11	12	13	14
CREMA DE CARABASSA (sense patata)	BULLIDURA DE MONGETA TENDRE, PASTANAGÓ I PICADA AMB OU (3)	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES (sense patata)	ARRÒS MELÓS DE PEIX (2,4,14)	ESPIRALS A LA PIZZAIOLA (1,3,6,10)
AGUIAT DE PILOTES DE POLLASTRE I VEDELLA (1,6,12)	FOGONERO AL FORN AMB VELOUTÉ (4)	POLLASTRE ROSTIT A LA LLIMONA	TRUITA A LA FRANCESA (3)	GALLINETA AL FORN A LA LLIMONA (4)
<b>ARRÒS BULLIT</b>	ENSALADA AMB SÈSAM (11)	<b>CEBA I ARRÒS</b>	ENSALADA AMB CROSTONS (1,6,11)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES
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 quinoa / 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 cuscús / Fruita	Suggestiu de sopar: Quiche casolà variat / Fruita
17	18	19	20	21
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1) (sense patata)	ARRÒS SEC DE VERDURES (mongetes, pebres, coliflor)	PURÉ DE BRÒQUIL (sense patata)	MACARRONS integrals SALTATS AMB ALL I BACÓ (1,3,6,7,10)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES
HAMBURGUESA DE POLLASTRE I VEDELLA (1,6,12)	TRUITA A LA FRANCESA (3)	ESCALDUMS DE POLLASTRE	SALMÓ AL FORN (4)	INDIOT PANAT (1,6,12)
<b>ARRÒS BULLIT</b>	ENSALADA AMB OLIVES	<b>ARRÒS BULLIT</b>	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggestiu de sopar: Ensalada variada i lluç amb cuscús saltat / Fruita	Suggestiu de sopar: Bullit de patata, mongeta tendre, pastanaga i ciurons / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada variada i sípia amb quinoa / Fruita	Suggestiu de sopar: Ous fregits amb pisto de verdures i pa / Fruita	Suggestiu de sopar: Coca de verdures i formatge de cabra / Fruita
24	25	26	27	28
TALLARINS AMB SALSINA 4 FORMATGES (1,3,6,7,10)	CREMA DE DE VERDURES I MONGETES VERMELLES (sense patata)	ARRÒS integral 3 DELICIES CASOLÀ (pastanaga, mongeta tendra, pèsols pemil, truita, salsa de ceba i tomàtiga)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1) (sense patata)	BULLIT DE MONGETA TENDRE, PASTANAGÓ I TONYINA (4)
ABADEJO AL FORN AMB SALSINA DE VERDURES (4)	ESCALOP DE PORC (1,3,6,7,13)	GALLINETA AMB SALSINA DE TOMÀTIGA (4)	PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA	OU BULLIT (3)
ENSALADA AMB SÈSAM (11)	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	BRÒQUIL BULLIT	<b>ARRÒS BULLIT</b>	ENSALADA AMB OLIVES
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: Sopa de brou de peix amb verdures i peix / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada variada i truita a la francesa amb pa / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada variada i llom de tonyina amb quinoa / Fruita	Suggestiu de sopar: Tortilles mexicanes amb pollastre i verdures / Fruita
31	<p>CREMA DE COLIFLOR</p> <p><b>LLOM A LA PLANXA</b></p> <p><b>ARRÒS BULLIT</b></p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggestiu de sopar: Ciurons trempats amb patata i ensalada / Fruita</p>			
<p><b>Llegenda d'al·lèrgens presents:</b></p> <p>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</p>				



Menú SENSE PEIX, MARISC, FRUITA SECA AMB CLOSCA

març de 2025

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

Les fruites d'aquest mes són: Mandarina, Pera, Poma, Plàtan, Taronja.

EL 10% de les hortalisses fresques utilitzades es de producció ecològica. De temporada: bledes, bròquil, carabassa, coliflor, espinacs, pastanaga.

El iogurt que s'ofereix és natural, de benestar animal. Amb sucre o sense, a demanda del centre educatiu. El iogurt amb sucre conté < 12,3g de sucre/ 100g.

3	4	5	6	7
No lectiu	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ESPAGUETIS integrals A LA CARBONARA (1,3,6,7,10)	CREMA DE PASTANAGA	CIURONS AMB CUSCÚS I VERDURES (1)
	SALSITXES DE PORC A LA PLANXA (12)	<b>POLLASTRE A LA PLANXA</b>	FILET D'INDIOT AMB SALSA DE VERDURES	FRUITA DE PATATA I CEBA (3)
	PATATES ROSTIDES	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	ARRÒS BULLIT	ENSALADA AMB OLIVES
	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb espinacs i tomàtiga / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i mongetes / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i croquetes d'espinacs amb ensalada / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Pizza casolana variada / Fruita
10	11	12	13	14
CREMA DE CARABASSA	BULLIDURA DE PATATA AMB MONGETA, PASTANAGÓ I PICADA AMB OU (3)	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES	<b>ARRÒS MELÓS DE VERDURES</b>	ESPIRALS A LA PIZZAIOLA (1,3,6,10)
AGUIAT DE PILOTES DE POLLASTRE I VEDELLA (1,6,12)	<b>LLOM A LA PLANXA</b>	POLLASTRE ROSTIT A LA LLIMONA	TRUITA A LA FRANCESA (3)	<b>POLLASTRE A LA PLANXA</b>
PATATA I VERDURES (all, llorer, ceba, pastanaga i pèsols)	<b>ENSALADA VARIADA</b>	CEBA I PATATES	<b>ENSALADA VARIADA</b>	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i indiots a la planxa amb aròs / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Puré de verdures i truita a la francesa amb coliflor / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i llom amb cuscús / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Llenties cuinades amb verdures i patata / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Quiche casolà variat / Fruita
17	18	19	20	21
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ARRÒS SEC DE VERDURES (mongetes, pebres, coliflor)	PURÉ DE BRÒQUIL	MACARRONS integrals SALTATS AMB ALL I BACÓ (1,3,6,7,10)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES
HAMBURGUESA DE POLLASTRE I VEDELLA (1,6,12)	TRUITA A LA FRANCESA (3)	ESCALDUMS DE POLLASTRE	<b>OU BULLIT (3)</b>	INDIOT PANAT (1,6,12)
PATATES ROSTIDES AMB ALL	ENSALADA AMB OLIVES	VERDURES (farina de blat, ceba, tomàtiga, aromàtics) I PATATA	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pollastre amb cuscús saltat / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Bullit de patata, mongeta tendre, pastanaga i ciurons / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i llom amb patata bullida / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ous fregits amb pisto de verdures i pa / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Coca de verdures i formatge de cabra / Fruita
24	25	26	27	28
TALLARINS AMB SALSA 4 FORMATGES (1,3,6,7,10)	CREMA DE DE VERDURES I MONGETES VERMELLES	ARRÒS integral 3 DELICIES CASOLÀ (pastanaga, mongeta tendra, pèsols pemil, truita, salsa de ceba) (1,3,6,7)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	BULLIT DE PATATA, MONGETA TENDRE, PASTANAGÓ I TONYINA (4)
<b>TRUITA A LA FRANCESA (3)</b>	ESCALOP DE PORC (1,3,6,7,13)	<b>LLOM A LA PLANXA</b>	PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA	OU BULLIT (3)
<b>ENSALADA VARIADA</b>	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	BRÒQUIL BULLIT	PATATES AL FORN AMB ALLS	ENSALADA AMB OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Llenties amb ratatouille de verdures / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de brou de pollastre amb verdures i cam / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita a la francesa amb pa / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i llom de tonyina amb aròs / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Tortilles mexicanes amb pollastre i verdures / Fruita
31	CREMA DE COLIFLOR			
ESTOFAT DE MAGRE DE PORC				
PATATA I VERDURES (all, ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols)				
FRUITA DE TEMPORADA				
Suggeriment de sopar: Ciurons trempats amb patata i ensalada / 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 PEIX, MARISC

març de 2025

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

Les fruites d'aquest mes són: Mandarina, Pera, Poma, Plàtan, Taronja.

EL 10% de les hortalisses fresques utilitzades es de producció ecològica. De temporada: bledes, bròquil, carabassa, coliflor, espinacs, pastanaga.

El iogurt que s'ofereix és natural, de benestar animal. Amb sucre o sense, a demanda del centre educatiu. El iogurt amb sucre conté < 12,3g de sucre/ 100g.

3	4	5	6	7
	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ESPAGUETIS integrals A LA CARBONARA (1,3,6,7,10)	CREMA DE PASTANAGA	CIURONS AMB CUSCÚS I VERDURES (1)
	SALSITXES DE PORC A LA PLANXA (12)	<b>POLLASTRE A LA PLANXA</b>	FILET D'INDIOT AMB SALSA DE VERDURES	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)
<b>No lectiu</b>	PATATES ROSTIDES	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	ARRÒS BULLIT	ENSALADA AMB OLIVES
	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb espinacs i tomàtiga / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i mongetes / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i croquetes d'espinacs amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Pizza casolana variada / Fruita
10	11	12	13	14
CREMA DE CARABASSA	BULLIDURA DE PATATA AMB MONGETA, PASTANAGÓ I PICADA AMB OU (3)	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES	<b>ARRÒS MELÓS DE VERDURES</b>	ESPIRALS A LA PIZZAIOLA (1,3,6,10)
AGUIAT DE PILOTES DE POLLASTRE I VEDELLA (1,6,12)	<b>LLOM A LA PLANXA</b>	POLLASTRE ROSTIT A LA LLIMONA	TRUITA A LA FRANCESA (3)	<b>POLLASTRE A LA PLANXA</b>
PATATA I VERDURES (all, llorer, ceba, pastanaga i pèsols)	ENSALADA AMB SÈSAM (11)	CEBA I PATATES	ENSALADA AMB CROSTONS (1,6,11)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Ensalada i indiots a la planxa amb aròs / 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: Quiche casolà variat / Fruita
17	18	19	20	21
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ARRÒS SEC DE VERDURES (mongetes, pebres, coliflor)	PURÉ DE BRÒQUIL	MACARRONS integrals SALTATS AMB ALL I BACÓ (1,3,6,7,10)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES
HAMBURGUESA DE POLLASTRE I VEDELLA (1,6,12)	TRUITA A LA FRANCESA (3)	ESCALDUMS DE POLLASTRE	<b>OU BULLIT (3)</b>	INDIOT PANAT (1,6,12)
PATATES ROSTIDES AMB ALL	ENSALADA AMB OLIVES	VERDURES (farina de blat, ceba, tomàtiga, aromàtics) I PATATA	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pollastre amb cuscús saltat / Fruita	Suggeriment de sopar: Bullit de patata, mongeta tendre, pastanaga i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i llom 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
24	25	26	27	28
TALLARINS AMB SALSA 4 FORMATGES (1,3,6,7,10)	CREMA DE DE VERDURES I MONGETES VERMELLES	ARRÒS integrals 3 DELICIES CASOLÀ (pastanaga, mongeta tendra, pèsols pemil, truita, salsa de soja) (1,3,6,7)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	BULLIT DE PATATA, MONGETA TENDRE, PASTANAGÓ I TONYINA (4)
<b>TRUITA A LA FRANCESA (3)</b>	ESCALOP DE PORC (1,3,6,7,13)	<b>LLOM A LA PLANXA</b>	PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA	OU BULLIT (3)
ENSALADA AMB SÈSAM (11)	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	BRÒQUIL BULLIT	PATATES AL FORN AMB ALLS	ENSALADA AMB OLIVES
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: Sopa de brou de pollastre amb verdures i cam / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita a la francesa amb pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i llom de tonyina amb aròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Tortillas mexicanes amb pollastre i verdures / Fruita
31				
CREMA DE COLIFLOR				
ESTOFAT DE MAGRE DE PORC				
PATATA I VERDURES (all, ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols)				
FRUITA DE TEMPORADA				
Suggeriment de sopar: Ciurons trempats amb patata i ensalada / Fruita				

Legenda 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 PROTEÏNA DE LLET (PLV) (inclou sense Lactosa)

març de 2025

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

Les fruites d'aquest mes són: Mandarina, Pera, Poma, Plàtan, Taronja.

EL 10% de les hortalisses fresques utilitzades es de producció ecològica. De temporada: bledes, bròquil, carbassa, coliflor, espinacs, pastanaga.

3	4	5	6	7
No lectiu	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ESPAGUETIS integrals A LA NAPOLITANA (1,3,6,10)	CREMA DE PASTANAGA	CIURONS AMB CUSCÚ I VERDURES (1)
	SALSITXES DE PORC A LA PLANXA (2) (sense Plv ni lactosa)	ABADEJO AL FORN AMB PICADA (4)	FILET D'INDIOT AMB SALS DE VERDURES	FRUITA DE PATATA I CEBA (3)
	PATATES ROSTIDES	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	ARRÒS BULLIT	ENSALADA AMB OLIVES
	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	Suggesteriment de sopar: Espirals de llegum amb espinacs i tomàtiga / Fruita	Suggesteriment de sopar: Cuscús amb verdures i mongetes / Fruita	Suggesteriment de sopar: Sopa de pasta i raïles d'espinacs amb ensalada / Fruita	Suggesteriment de sopar: Pizza casolana variada / Fruita
10	11	12	13	14
CREMA DE CARABASSA	BULLIDURA DE PATATA AMB MONGETA, PASTANAGÓ I PICADA AMB OU (3)	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES	ARRÒS MELÓS DE PEIX (2,4,14)	ESPIRALS A LA PIZZAIOLA (1,3,6,10)
AGUIAT DE PILOTES DE POLLASTRE I VEDELLA (1,6,12) (sense Plv ni lactosa)	FOGONERO 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 i pèsols)	ENSALADA AMB SÈSAM (11)	CEBA I PATATES	ENSALADA AMB CROSTONS (1,6,11)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES
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 anòs / 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: Broqueta de Pollastre i Verdures / Fruita
17	18	19	20	21
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ARRÒS SEC DE VERDURES (mongetes, pebres, coliflor)	PURÉ DE BRÒQUIL	MACARRONS integrals SALTATS AMB ALL (1,3,6,10)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES
HAMBURGUESA DE POLLASTRE I VEDELLA (1,6,12) (sense Plv ni lactosa)	TRUITA A LA FRANCESA (3)	ESCALDUMS DE POLLASTRE	SALMÓ AL FORN (4)	INDIOT PANAT (1,6,12)
PATATES ROSTIDES AMB ALL	ENSALADA AMB OLIVES	VERDURES (farina de blat, ceba, tomàtiga, aromàtics) I PATATA	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i lluç amb cuscús saltat / Fruita	Suggesteriment de sopar: Bullit de patata, mongeta tendre, pastanaga 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 sardines / Fruita
24	25	26	27	28
TALLARINS AMB SALS NAPOLITANA (1,3,6,10)	CREMA DE DE VERDURES I MONGETES VERMELLES	ARRÒS integral 3 DELICIES CASOLA (pastanaga, mongeta tendre, pèsols, truita, salsa de tomàtiga) (4)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	BULLIT DE PATATA, MONGETA TENDRE, PASTANAGÓ I TONYINA (4)
ABADEJO AL FORN AMB SALS DE VERDURES (4)	LLOM A LA PLANXA	GALLINETA AMB SALS DE TOMÀTIGA (4)	PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA	OU BULLIT (3)
ENSALADA AMB SÈSAM (11)	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	BRÒQUIL BULLIT	PATATES AL FORN AMB ALLS	ENSALADA AMB OLIVES
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: Sopa de brou de peix amb verdures i peix / Fruita	Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i truita a la francesa amb pa / Fruita	Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i llom de tonyina amb anòs / Fruita	Suggesteriment de sopar: Tortillas mexicanes amb pollastre i verdures / Fruita
31	<p>CREMA DE COLIFLOR</p> <p>ESTOFAT DE MAGRE DE PORC</p> <p>PATATA I VERDURES (all, ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggesteriment de sopar: Ciurons trempats amb patata i ensalada / Fruita</p>			

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