



Escola El Montcau

MENÚ BASAL



corerestauracio.com
@corerestauracio
@CORErestauracio

MARÇ 2026

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2 Crema de carbassa Rigatone de llegums amb tomàquet Pa¹ i fruita ecològica	3 Cigrons estofats (pebrot, tomàquet, ceba) Salsitxes d'au al forn¹² Enciam ecològic i tomàquet Pa¹ i fruita	4 Arròs amb tomàquet Salmó al forn amb anet⁴ Enciam ecològic i olives Pa¹ i iogurt artesà⁷	5 Sopa de lletres amb brou vegetal^{1,3,9} Truita de patates³ Enciam ecològic i cogombre Pa¹ i fruita	6 Bròquil amb patata Llibrets d'au cordon bleu^{1,3,7,6,9,10} (gall dindi farcit de formatge) Enciam ecològic i pastanaga Pa¹ i fruita
9 Llacets amb salsa de formatge^{1,3,7} Lluç arrebossat^{4,1,3} Enciam ecològic i pastanaga Pa¹ i fruita ecològica	10 Llenties estofades¹ (pastanaga, porro, carbassó) Hamburguesa vedella al forn¹² Enciam ecològic i blat de moro Pa¹ i fruita	11 Arròs tres delícies (pastanaga, blat de moro, pèsols) Truita de carbassó³ Enciam ecològic i espàrrecs Pa¹ i iogurt artesà⁷	12 Hummus amb bastonets de pastanaga Fideus a la cassola^{1,3} Pa¹ i fruita	13 Trinxat de col i patata Pollastre al forn amb herbes provençals Enciam ecològic i cogombre Pa¹ i fruita
16 Arròs amb tomàquet Truita d'espínacs³ Enciam ecològic i espàrrecs Pa¹ i fruita	17 Mongetes estofades Nuggets vegetals^{1,7,3} Enciam ecològic i pastanaga Pa¹ i fruita	18 Mongeta tendra i patata Mandonguilles de vedella¹² amb sofregit de verdures i tomàquet Pa¹ i fruita	19 Brou vegetal amb pasta^{1,3,9} Lluç al forn amb all i julivert⁴ Patates fregides Pa¹ i fruita ecològica	20 JORNADA ITALIANA i celebrem els aniversaris Amanida de tomàquet amb formatge fresc amb oli d'alfàbrega^{1,3,7} Pizza amb gall dindi i formatge^{1,7} Pastís d'aniversari^{1,3,7}
23 Coliflor amb patata Macarrons amb bolonyesa de soja texturitzada^{1,3,6} Pa¹ i fruita	24 Llenties estofades¹ (pastanaga, ceba, carbassó) Calamars a la romana Enciam ecològic i olives Pa¹ i fruita	25 Pasta a la napolitana^{1,3} Hamburguesa d'au al forn Enciam ecològic i pastanaga Pa¹ i iogurt artesà⁷	26 Arròs amb verdures Truita de patates³ Enciam ecològic i pastanaga Pa¹ i fruita	27 Crema de pastanaga Pollastre adobat Enciam ecològic i blat de moro Pa¹ i fruita ecològica
30 BONA PASQUA !	31			

Tots els àpats són cuinats amb **oli d'oliva**; pels fregits s'utilitza oli de gira-sol alt oleic.

Dos cops a la setmana es serveix **pa integral**.



Els nostres menús inclouen llegums, pasta, verdures, i fruites **ecològiques**

Aquest mes les fruites que es serviran de postres seran: **poma, pera, plàtan canari, mandarina, maduixes**

El lacti serà iogurt artesà del Bages



El menú s'ha elaborat seguint les recomanacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya
Al·lèrgens : Reglament europeu 1169/2011 d'al·lèrgies i intoleràncies



PRODUCTES DE PROXIMITAT



PRODUCTES DE TEMPORADA



PEIX FRESC SEGONS MERCAT



MARÇ 2026

Escola El Montcau

MENÚ NO OU NO FRUITS SECS



corerestauracio.com
@corerestauracio
@CORErestauracio

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2 Crema de carbassa Rigatone de llegums amb tomàquet Pa¹ i fruita ecològica	3 Cigrans estofats (pebrot, tomàquet, ceba) Salsitxes d'au al forn¹² Enciam ecològic i tomàquet Pa¹ i fruita	4 Arròs amb tomàquet Salmó al forn amb anet⁴ Enciam ecològic i olives Pa¹ i iogurt artesà⁷	5 Sopa de pasta s/ou amb brou vegetal^{1,9} Llom a la planxa Enciam ecològic i cogombre Pa¹ i fruita	6 Bròquil amb patata Pollastre arrebossat s/ou Enciam ecològic i pastanaga Pa¹ i fruita
9 Pasta s/ou amb salsa de formatge^{1,7} Lluç arrebossat s/ou^{4,1} Enciam ecològic i pastanaga Pa¹ i fruita ecològica	10 Llenties estofades¹ (pastanaga, porro, carbassó) Hamburguesa vedella al forn¹² Enciam ecològic i blat de moro Pa¹ i fruita	11 Arròs tres delícies (pastanaga, blat de moro, pèsols) Pollastre a la planxa Enciam ecològic i espàrrecs Pa¹ i iogurt artesà⁷	12 Hummus amb bastonets de pastanaga Fideus s/ou a la cassola¹ Pa¹ i fruita	13 Trinxat de col i patata Pollastre al forn amb herbes provençals Enciam ecològic i cogombre Pa¹ i fruita
16 Arròs amb tomàquet Gall dindi a la planxa Enciam ecològic i espàrrecs Pa¹ i fruita	17 Mongetes estofades (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga) Pollastre a la planxa Enciam ecològic i pastanaga Pa¹ i fruita	18 Mongeta tendra i patata Mandonguilles de vedella¹² amb sofregit de verdures i tomàquet Pa¹ i fruita	19 Brou vegetal amb pasta s/ou^{1,9} Lluç al forn amb all i julivert⁴ Patates fregides Pa¹ i fruita ecològica	20 JORNADA ITALIANA i celebrem els aniversaris Amanida de tomàquet amb formatge fresc amb oli d'alfàbrega⁷ Pizza amb gall dindi i formatge^{1,7} Galetes s/ou s/ fruits secs²
23 Coliflor amb patata Pasta s/ou amb bolonyesa de soja texturitzada^{1,6} Pa¹ i fruita	24 Llenties estofades¹ (pastanaga, ceba, carbassó) Lluç arrebossat s/ou⁴ Enciam ecològic i olives Pa¹ i fruita	25 Pasta s/ou a la napolitana¹ Hamburguesa d'au al forn Enciam ecològic i pastanaga Pa¹ i iogurt artesà⁷	26 Arròs amb verdures Llom a la planxa Enciam ecològic i tomàquet Pa¹ i fruita	27 Crema de pastanaga Pollastre adobat Enciam ecològic i blat de moro Pa¹ i fruita ecològica
30 BONA PASQUA !	31			

Tots els àpats són cuinats amb **oli d'oliva**; pels fregits s'utilitza oli de gira-sol alt oleic.

Dos cops a la setmana es serveix **pa integral**.



Els nostres menús inclouen llegums, pasta, verdures, i fruites **ecològiques**

Aquest mes les fruites que es serviran de postres seran: **poma, pera, plàtan canari, mandarina, maduixes**

El lacti serà iogurt artesà del Bages



El menú s'ha elaborat seguint les recomanacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya

Al·lèrgens : **Reglament europeu 1169/2011** d'al·lèrgies i intoleràncies



PRODUCTES DE PROXIMITAT

PRODUCTES DE TEMPORADA

PEIX FRESC SEGONS MERCAT



MARÇ 2026

Escola El Montcau

MENÚ NO FRUITS SECS



corerestauracio.com
@corerestauracio
@CORErestauracio

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2 Crema de carbassa Rigatone de llegums amb tomàquet Pa¹ i fruita ecològica	3 Cigrons estofats (pebrot, tomàquet, ceba) Salsitxes d'au al forn¹² Enciam ecològic i tomàquet Pa¹ i fruita	4 Arròs amb tomàquet Salmó al forn amb anet⁴ Enciam ecològic i olives Pa¹ i iogurt artesà⁷	5 Sopa de lletres amb brou vegetal^{1,3,9} Trita de patates³ Enciam ecològic i cogombre Pa¹ i fruita	6 Bròquil amb patata Llibrets d'au cordon bleu^{1,3,7,6,9,10} (gall dindi farcit de formatge) Enciam ecològic i pastanaga Pa¹ i fruita
9 Llacets amb salsa de formatge^{1,3,7} Lluç arrebossat^{4,1,3} Enciam ecològic i pastanaga Pa¹ i fruita ecològica	10 Llenties estofades¹ (pastanaga, porro, carbassó) Hamburguesa vedella al forn¹² Enciam ecològic i blat de moro Pa¹ i fruita	11 Arròs tres delícies (pastanaga, blat de moro, pèsols) Trita de carbassó³ Enciam ecològic i espàrrecs Pa¹ i iogurt artesà⁷	12 Hummus amb bastonets de pastanaga Fideus a la cassola^{1,3} Pa¹ i fruita	13 Trinxat de col i patata Pollastre al forn amb herbes provençals Enciam ecològic i cogombre Pa¹ i fruita
16 Arròs amb tomàquet Trita d'espínacs³ Enciam ecològic i espàrrecs Pa¹ i fruita	17 Mongetes estofades Nuggets vegetals^{1,7,3} Enciam ecològic i pastanaga Pa¹ i fruita	18 Mongeta tendra i patata Mandonguilles de vedella¹² amb sofregit de verdures i tomàquet Pa¹ i fruita	19 Brou vegetal amb pasta^{1,3,9} Lluç al forn amb all i julivert⁴ Patates fregides Pa¹ i fruita ecològica	20 JORNADA ITALIANA i celebrem els aniversaris Amanida de tomàquet amb formatge fresc amb oli d'alfàbrega^{1,3,7} Pizza amb gall dindi i formatge^{1,7} Galetes i fruits secs¹
23 Coliflor amb patata Macarrons amb bolonyesa de soja texturitzada^{1,3,6} Pa¹ i fruita	24 Llenties estofades¹ (pastanaga, ceba, carbassó) Calamars a la romana Enciam ecològic i olives Pa¹ i fruita	25 Pasta a la napolitana^{1,3} Hamburguesa d'au al forn Enciam ecològic i pastanaga Pa¹ i iogurt artesà⁷	26 Arròs amb verdures Trita de patates³ Enciam ecològic i pastanaga Pa¹ i fruita	27 Crema de pastanaga Pollastre adobat Enciam ecològic i blat de moro Pa¹ i fruita ecològica
30 BONA PASQUA !	31			

Tots els àpats són cuinats amb **oli d'oliva**; pels fregits s'utilitza oli de gira-sol alt oleic.

Dos cops a la setmana es serveix **pa integral**.



Els nostres menús inclouen llegums, pasta, verdures, i fruites **ecològiques**

Aquest mes les fruites que es serviran de postres seran: **poma, pera, plàtan canari, mandarina, maduixes**

El lacti serà iogurt artesà del Bages



El menú s'ha elaborat seguint les recomanacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya

Al·lèrgens : **Reglament europeu 1169/2011** d'al·lèrgies i intoleràncies



PRODUCTES DE PROXIMITAT



PRODUCTES DE TEMPORADA



PEIX FRESC SEGONS MERCAT



Escola El Montcau

MENÚ NO PORC



corerestauracio.com
@corerestauracio
@CORErestauracio

MARÇ 2026

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2 Crema de carbassa Rigatone de llegums amb tomàquet Pa¹ i fruita ecològica	3 Cigrons estofats (pebrot, tomàquet, ceba) Salsitxes d'au al forn¹² Enciam ecològic i tomàquet Pa¹ i fruita	4 Arròs amb tomàquet Salmó al forn amb anet⁴ Enciam ecològic i olives Pa¹ i iogurt artesà⁷	5 Sopa de lletres amb brou vegetal^{1,3,9} Truita de patates³ Enciam ecològic i cogombre Pa¹ i fruita	6 Bròquil amb patata Llibrets d'au cordon bleu^{1,3,7,6,9,10} (gall dindi farcit de formatge) Enciam ecològic i pastanaga Pa¹ i fruita
9 Llacets amb salsa de formatge^{1,3,7} Lluç arrebossat^{4,1,3} Enciam ecològic i pastanaga Pa¹ i fruita ecològica	10 Llenties estofades¹ (pastanaga, porro, carbassó) Hamburguesa vedella al forn¹² Enciam ecològic i blat de moro Pa¹ i fruita	11 Arròs tres delícies (pastanaga, blat de moro, pèsols) Truita de carbassó³ Enciam ecològic i espàrrecs Pa¹ i iogurt artesà⁷	12 Hummus amb bastonets de pastanaga Fideus a la cassola^{1,3} Pa¹ i fruita	13 Trinxat de col i patata Pollastre al forn amb herbes provençals Enciam ecològic i cogombre Pa¹ i fruita
16 Arròs amb tomàquet Truita d'espínacs³ Enciam ecològic i espàrrecs Pa¹ i fruita	17 Mongetes estofades Nuggets vegetals^{1,7,3} Enciam ecològic i pastanaga Pa¹ i fruita	18 Mongeta tendra i patata Mandonguilles de vedella¹² amb sofregit de verdures i tomàquet Pa¹ i fruita	19 Brou vegetal amb pasta^{1,3,9} Lluç al forn amb all i julivert⁴ Patates fregides Pa¹ i fruita ecològica	20 JORNADA ITALIANA i celebrem els aniversaris Amanida de tomàquet amb formatge fresc amb oli d'alfàbrega^{1,3,7} Pizza amb gall dindi i formatge^{1,7} Pastís d'aniversari^{1,3,7}
23 Coliflor amb patata Macarrons amb bolonyesa de soja texturitzada^{1,3,6} Pa¹ i fruita	24 Llenties estofades¹ (pastanaga, ceba, carbassó) Calamars a la romana Enciam ecològic i olives Pa¹ i fruita	25 Pasta a la napolitana^{1,3} Hamburguesa d'au al forn Enciam ecològic i pastanaga Pa¹ i iogurt artesà⁷	26 Arròs amb verdures Truita de patates³ Enciam ecològic i pastanaga Pa¹ i fruita	27 Crema de pastanaga Pollastre adobat Enciam ecològic i blat de moro Pa¹ i fruita ecològica
30 BONA PASQUA !	31			

Tots els àpats són cuinats amb **oli d'oliva**; pels fregits s'utilitza oli de gira-sol alt oleic.

Dos cops a la setmana es serveix **pa integral**.

ECO
Els nostres menús inclouen llegums, pasta, verdures, i fruites **ecològiques**

Aquest mes les fruites que es serviran de postres seran: **poma, pera, plàtan canari, mandarina, maduixes**

El lacti serà iogurt artesà del Bages

El menú s'ha elaborat seguint les recomanacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya
Al·lèrgens : **Reglament europeu 1169/2011** d'al·lèrgies i intoleràncies



PRODUCTES DE PROXIMITAT
PRODUCTES DE TEMPORADA
PEIX FRESC SEGONS MERCAT



MARÇ 2026



Escola El Montcau

SUGGERIMENTS DE SOPARS



corerestauracio.com
@corerestauracio
@CORErestauracio

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2 Arròs integral amb verdures Croquetes casolanes de bacallà Pa i fruita	3 Graella de verdures Trita al gust Pa i fruita	4 Crema de verdures Conill en salsa Pa i fruita	5 Verdura i patata Peix al forn Pa i fruita	6 Pasta integral amb verdures i ou dur Pa i fruita
9 Crema de moniato i porro Trita de patates Pa i fruita	10 Sopa de peix Lasanya vegetal amb soja texturitzada Pa i fruita	11 Verdura saltada amb tofu Peix a la planxa Pa i fruita	12 Crema de carbassó Llom a la planxa Pa i fruita	13 Amanida de tomàquet amb formatge fresc Pizza casolana Pa i fruita
16 Crema de llegums Peix al forn Pa i fruita	17 Crema de carbassa Calamarcets a la planxa Pa ¹ i fruita	18 Arròs integral amb tomàquet Ou ferrat Pa ¹ i fruita	19 Verdures al vapor Tofu saltat amb tomàquet Pa ¹ i fruita	20 Crema de porros Carn d'au a la planxa Pa ¹ i fruita
23 Sopa minestrone Peix al forn Pa i fruita	24 Verdures en tempura Trita al gust Pa i fruita	25 Quinoa amb verdures tonyina i alvocat Pa i fruita	26 Brou d'au amb pasta Peix a la planxa Pa i fruita	27 Amanida variada Pa amb tomàquet i pernil Fruita
30 BONA PASQUA ! 	31			

El menú s'ha elaborat seguint les recomanacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya

Al·lèrgens : Reglament europeu 1169/2011 d'al·lèrgies i intoleràncies



PRODUCTES DE PROXIMITAT
 PRODUCTES DE TEMPORADA
 PEIX FRESC SEGONS MERCAT
 PROTEÏNA VEGETAL

Es recomana cuinar amb **olis saludables**
 Es recomana menjar **pa integral**
 Sempre beure **aigua** acompanyant els sopars

Limitar els aliments processats i optar per opcions **naturals i casolanes**

Aquest mes les fruites de temporada són: **poma, pera, pruna, préssec, nectarina, síndria, meló**

