

El menú s'adapta amb productes sense gluten per aquells que disposen d'un certificat mèdic.

*Tots els àpats s'acompanyen amb pa normal o integral i aigua.

MARÇ 2026

MENÚ ESCOLA LA GINESTA



Laura Julià Sevé
Dietista-Nutricionista
Col. Núm. CAT000805
www.laurajuliaseve.com

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 1r: Llenties estofades amb verdures 🟢 2n: Truita de patata i ceba amb amanida 🟡 Postres: Fruita del temps <i>Crema de carabassó, truita francesa amb moniato. logurt.</i>	3 1r: Arròs a la jardinera 2n: Pollastre al forn amb amanida d'enciam i poma Postres: Fruita del temps <i>Rap amb bròquil i pastanaga al vapor, pa integral. Fruita.</i>	4 1r: Sopa de galets 🟢 2n: Lluç al forn amb ceba i patata 🟡 Postres: Fruita del temps <i>Amanida completa amb enciam, tomàquet, ou dur i blat de moro. Fruita.</i>	5 1r: Mongeta verda amb patata 2n: Mandonguilles de pollastre amb tomàquet Postres: logurt 🟠 <i>Bistec amb crema de verdures i pa amb tomàquet. Fruita.</i>	6 1r: Macarrons amb tomàquet 🟡 2n: Calamars a la romana amb amanida 🟡🟢 Postres: Fruita del temps <i>Truita de verdures amb carabassó i ceba amanida. Ftuita.</i>
9 1r: Cigrons estofats 2n: Salsitxes a la planxa amb tomàquet Postres: Fruita del temps <i>Truita de patata amb amanida i pa amb tomàquet. logurt.</i>	10 1r: Espirals amb salsa de tomàquet i formatge 🟡 2n: Truita francesa amb gall d'indi 🟡 Postres: Fruita del temps <i>Sardines amb carabassó, patata i pastanaga. Fruita.</i>	11 1r: Puré de verdures 2n: Hamburguesa amb gotet d'arròs integral Postres: Fruita del temps <i>Crema de calçots. Remenat de pernil i torrades. Fruita.</i>	12 1r: Arròs amb tomàquet i verdures 2n: Lluç al forn amb patata 🟡 Postres: logurt 🟠 <i>Amanida de llenties amb verdures i pa integral. Fruita.</i>	13 1r: Guisat de patata amb verdures 2n: Pollastre rostit amb amanida i poma Postres: Fruita del temps <i>Puré de verdures amb calamars al forn. Fruita.</i>
16 1r: Llenties amb arròs 2n: Truita de patata amb enciam i olives 🟡 Postres: Fruita del temps <i>Crema de verdures i bacallà al forn amb patata al forn. Fruita.</i>	17 1r: Crema de verdures 2n: Aletes de pollastre amb cus-cus Postres: Fruita del temps <i>Amanida de quinoa amb carxofes i tonyina. logurt.</i>	18 1r: Sopa amb pistons 2n: Lluç a la romana amb samfaina 🟡 Postres: Fruita del temps <i>Truita de carabassó amb pernil salat i bescotes. Fruita.</i>	19 1r: Tortel.linis amb salsa de tomàquet 🟡 2n: Llom adobat amb xampinyons Postres: logurt 🟠 <i>Sopa de verdures amb dorada al forn i moniato. Fruita.</i>	20 1r: Arròs amb verdures i soja 2n: Hamburguesa a la planxa amb grapat de cigrons Postres: Fruita del temps <i>Puré de verdures i conill amb gotet d'arròs. logurt.</i>
23 1r: Arròs blanc amb tomàquet casolà i herbes suaus 2n: Truita francesa amb formatge 🟡 Postres: Fruita del temps <i>Truita de patata amb amanida verda. Fruita.</i>	24 1r: Llenties amb verdures 🟢 2n: Pinxos adobats amb cus-cus Postres: Fruita del temps <i>Crema de porros amb hamburguesa vegetal i patata. logurt.</i>	25 1r: Macarrons al pesto 🟡 2n: Peix arrebossat amb amanida 🟡 Postres: Fruita del temps <i>Amanida completa amb ou dur, tonyina i pa integral. Fruita.</i>	26 1r: Mongeta verda amb patata 2n: Botifarra al forn amb mongetes seques Postres: logurt 🟠 <i>Pita amb vedella filetejada i amanida. Fruita.</i>	27 1r: Crema de verdures 2n: Pollastre al forn amb patata panadera Postres: Fruita del temps <i>Amanida tèbia de pastanaga amb llenties i palets de pa. Pera al forn.</i>
30  FESTIU!  	31  FESTIU!  	El sopar ha de complementar el menú del migdia, es recomana prioritzar: Verdures de temporada, com bròquil, coliflor, espinacs, bledes, carxofa, pastanaga, porros o carabassó, en forma de crema, bullides, al vapor o saltejades suaument. Peix blanc o blau (lluç, rap, sardina, verat) 2-3 cops per setmana. Ous (truita, remenat o ou dur) com a alternativa proteica saludable. Amanides variades amb producte fresc de temporada.		



MENÚ OVOLACTOVEGETARIÀ - ESCOLA LA GINESTA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 1r: Llenties estofades amb verdures 2n: Truita de patata i ceba amb amanida 🍌 Postres: Fruita del temps <i>Crema de carabassó, truita francesa amb moniato. logurt.</i>	3 1r: Arròs a la jardinera 2n: Pollastre vegetal al forn amb amanida d'enciam i poma 🍏 Postres: Fruita del temps <i>Tofu amb bròquil i pastanaga al vapor, pa integral. Fruita.</i>	4 1r: Sopa vegetal de galets 2n: Salsitxes de tofu amb patata i ceba Postres: Fruita del temps <i>Amanida completa amb enciam, tomàquet, ou dur i blat de moro. Fruita.</i>	5 1r: Mongeta verda amb patata 2n: Mandonguilles vegetals amb tomàquet 🍏 Postres: logurt 🍌 <i>Soja amb crema de verdures i pa amb tomàquet. Fruita.</i>	6 1r: Macarrons amb tomàquet 🍏 2n: Nuggets vegetals amb amanida 🍌 Postres: Fruita del temps <i>Truita de verdures amb carabassó i ceba amanida. Ftuita.</i>
9 1r: Cigrons estofats 2n: Salsitxes vegetals amb tomàquet 🍏 Postres: Fruita del temps <i>Truita de patata amb amanida i pa amb tomàquet. logurt.</i>	10 1r: Espirals amb salsa de tomàquet i formatge 🍏 2n: Truita francesa amb xampinyons 🍌 Postres: Fruita del temps <i>Formatge amb carabassó, patata i pastanaga. Fruita.</i>	11 1r: Puré de verdures 2n: Hamburguesa de llegums amb gotet d'arròs integral Postres: Fruita del temps <i>Crema de calçots. Fruita.</i>	12 1r: Arròs amb tomàquet i verdures 2n: Empanat de llegums amb patata 🍏 Postres: logurt 🍌 <i>Amanida de llenties amb verdures i pa integral. Fruita.</i>	13 1r: Guisat de patata amb verdures 2n: Pollastre vegetal amb amanida i poma 🍏 Postres: Fruita del temps <i>Puré de verdures amb calamars al forn. Fruita.</i>
16 1r: Llenties amb arròs 2n: Truita de patata amb enciam i olives 🍌 Postres: Fruita del temps <i>Crema de verdures i bacallà al forn amb patata al forn. Fruita.</i>	17 1r: Crema de verdures 2n: Pollastre vegetal amb cus-cus 🍏 Postres: Fruita del temps <i>Amanida de quinoa amb carxofes i tonyina. logurt.</i>	18 1r: Sopa de verdures amb pistons 2n: Frankfurt vegetal amb samfaina 🍏 Postres: Fruita del temps <i>Truita de carabassó amb biscotes. Fruita.</i>	19 1r: Espirals de colors amb tomàquet 🍏 2n: Lassanya vegetal 🍏 Postres: logurt 🍌 <i>Sopa de verdures amb dorada al forn i moniato. Fruita.</i>	20 1r: Cigrons saltats amb verdures 2n: Hamburguesa vegetal amb grapat de cigrons 🍏 Postres: Fruita del temps <i>Puré de verdures i conill amb gotet d'arròs. logurt.</i>
23 1r: Arròs blanc amb tomàquet casolà i herbes suaus 2n: Truita francesa amb formatge 🍌 Postres: Fruita del temps <i>Heura amb amanida verda i patates. Fruita.</i>	24 1r: Llenties amb verdures 2n: Pinxos vegetals adobats amb cus-cus 🍏 Postres: Fruita del temps <i>Crema de porros amb hamburguesa vegetal i patata. logurt.</i>	25 1r: Macarrons al pesto 🍏 2n: Nuggets vegetals amb amanida 🍏 Postres: Fruita del temps <i>Amanida completa amb ou dur i pa integral. Fruita.</i>	26 1r: Mongeta verda amb patata 2n: Formatgets arrebossats amb amanida Postres: logurt 🍌 <i>Pita amb hummus i amanida. Fruita.</i>	27 1r: Crema de verdures 2n: Pollastre vegetals amb patata 🍏 Postres: Fruita del temps <i>Amanida tèbia de pastanaga amb llenties i palets de pa. Pera al forn.</i>
30  FESTIU!	31  FESTIU!	El sopar ha de complementar el menú del migdia, es recomana prioritzar: Verdures de temporada, com bròquil, coliflor, espinacs, bledes, carxofa, pastanaga, porros o carabassó, en forma de crema, bullides, al vapor o saltejades suaument. Peix blanc o blau (lluç, rap, sardina, verat) 2-3 cops per setmana. Ous (truita, remenat o ou dur) com a alternativa proteica saludable. Amanides variades amb producte fresc de temporada.		