

MENÚ MARÇ 2026

FUNDACIÓ
PERE TARRÉS

BASAL

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Llenties guisades i arròs integral Truita paisana amb amanida Fruita de temporada	3 Trinxat de la Cerdanya (col i patata) Llenguadina a l'andalusa amb amanida Fruita de temporada	4 Crema de pastanaga Arròs a la cassola amb daus de pollastre Fruita de temporada	5 Espaguetis a la norma Mandonguilles vegetals a la jardinera Fruita de temporada	6 Patates estofades Daus de gall dindi amb amanida Iogurt natural
9 Arròs amb salsa de verdures Hamburguesa mixta amb amanida Fruita de temporada	10 Coliflor gratinada Espirals integrals amb salsa bolonyesa vegetal Fruita de temporada	11 Cigrons amb espinacs Pollastre al curri amb xips Fruita de temporada	12 Crema de carbassa Seitons en tempura amb amanida Iogurt natural	13 Pasta integral al pesto Truita de carbassó amb amanida Fruita de temporada
16 Fideus integrals amb verdures Gallineta al forn amb salsa de verdures Fruita de temporada	17 Mongetes seques saltades amb hortalisses Hamburguesa vegetal amb amanida Fruita de temporada	18 Sopa d'au amb arròs Ous durs amb tomàquet gratinats amb amanida Iogurt natural	19 Porrusalda Pollastre arrebossat amb amanida Fruita de temporada	20 Mongeta tendra amb patata Paella de peix Fruita de temporada
23 Espaguetis integrals a la napolitana Truita d'espinacs amb amanida Fruita de temporada	24 Minestra de verdures Nuggets vegetals amb amanida Fruita de temporada	25 Llenties estofades amb hortalisses Lluç amb patates al forn Fruita de temporada	ARGENTINA 26 Crema de verdures patagòniques Vedella rostida al <i>chimichurri</i> amb verdures Pa de pessic amb dolç de llet	27 Risotto de verdures i carxofes Pollastre a les fines herbes amb amanida Fruita de temporada
30 FESTIU	31 FESTIU			

S'utilitzarà oli d'oliva verge per amanir i sal iodada per cuinar.

S'oferirà fruita de temporada: poma, pera, mandarina, taronja, plàtan.

Dels últims mesos per gaudir de la carxofa! Un aliment amb un alt percentatge d'aigua i fibra que millora el trànsit intestinal. Ajuda a reduir el colesterol i té efectes antiinflamatoris. Es poden menjar crues, tallant el cor de la carxofa en làmines fines, o cuites, a la brasa, al forn, bullides, arrebossades o formant receptes com arrossos, estofats o truites.

MENÚ MARÇ 2026

FUNDACIÓ
PERE TARRÉS

SENSE GLUTEN

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Lenties (sense gluten) guisades i arròs integral Truita paisana amb amanida Fruita de temporada	3 Trinxat de la Cerdanya (col i patata) Llenguadina a l'andalusa sense al·lèrgens amb amanida Fruita de temporada	4 Crema de pastanaga Arròs a la cassola amb daus de pollastre Fruita de temporada	5 Pasta sense al·lèrgens a la norma Mandonguilles vegetals a la jardineria Fruita de temporada	6 Patates estofades Daus de gall dindi amb amanida Iogurt natural
9 Arròs amb salsa de verdures Hamburguesa mixta amb amanida Fruita de temporada	10 Coliflor gratinada Pasta sense al·lèrgens amb salsa bolonyesa de tonyina Fruita de temporada	11 Cigrons amb espinacs Pollastre al curri amb xips Fruita de temporada	12 Crema de carbassa Peix arrebossat sense al·lèrgens amb amanida Iogurt natural	13 Pasta sense al·lèrgens al pesto Truita de carbassó amb amanida Fruita de temporada
16 Pasta sense al·lèrgens amb verdures Gallineta al forn amb salsa de verdures Fruita de temporada	17 Mongetes seques saltades amb hortalisses Gall dindi a la planxa amb amanida Fruita de temporada	18 Sopa d'au amb arròs Ous durs amb tomàquet gratinats amb amanida Iogurt natural	19 Porrusalda Pollastre arrebossat sense al·lèrgens amb amanida Fruita de temporada	20 Mongeta tendra amb patata Paella de peix Fruita de temporada
23 Pasta sense al·lèrgens a la napolitana Truita d'espinacs amb amanida Fruita de temporada	24 Minestra de verdures Magra d'au arrebossada sense al·lèrgens amb amanida Fruita de temporada	25 Lenties (sense gluten) estofades amb hortalisses Lluç amb patates al forn Fruita de temporada	ARGENTINA 26 Crema de verdures patagòniques Rodó de vedella amb verdures Postres dolces sense gluten	27 Risotto de verdures i carxofes Pollastre a les fines herbes amb amanida Fruita de temporada
30 FESTIU	31 FESTIU			

S'utilitzarà oli d'oliva verge per amanir i sal iodada per cuinar. S'oferirà fruita de temporada: poma, pera, mandarina, taronja, plàtan.

Es couran els aliments en estris exclusius i es fregiran en oli a part. Es comprovarà que els productes i les receptes elaborades no continguin l'al·lèrgen no tolerat.

Dels últims mesos per gaudir de la carxofa! Un aliment amb un alt percentatge d'aigua i fibra que millora el trànsit intestinal. Ajuda a reduir el colesterol i té efectes antiinflamatoris. Es poden menjar crues, tallant el cor de la carxofa en làmines fines, o cuites, a la brasa, al forn, bullides, arrebossades o formant receptes com arrossos, estofats o truites.

MENÚ MARÇ 2026

FUNDACIÓ
PERE TARRÉS

SENSE OU

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Verdura de temporada al vapor Llenties guisades i arròs integral Fruita de temporada	3 Trinxat de la Cerdanya (col i patata) Llenguadina a l'andalusa sense al·lèrgens amb amanida Fruita de temporada	4 Crema de pastanaga Arròs a la cassola amb daus de pollastre Fruita de temporada	5 Pasta sense al·lèrgens a la norma (sense formatge) Mandonguilles vegetals a la jardineria Fruita de temporada	6 Patates estofades Daus de gall dindi amb amanida Iogurt natural
9 Arròs amb salsa de verdures Hamburguesa mixta amb amanida Fruita de temporada	10 Coliflor amb patata Pasta sense al·lèrgens amb salsa bolonyesa vegetal (sense formatge) Fruita de temporada	11 Cigrons amb espinacs Pollastre al curri amb xips Fruita de temporada	12 Crema de carbassa Peix arrebossat sense al·lèrgens amb amanida Iogurt natural	13 Pasta sense al·lèrgens al pesto (sense formatge) Magra d'au al forn amb amanida Fruita de temporada
16 Pasta sense al·lèrgens amb verdures (sense formatge) Gallineta al forn amb salsa de verdures Fruita de temporada	17 Mongetes seques saltades amb hortalisses Gall dindi a la planxa amb amanida Fruita de temporada	18 Sopa d'au amb arròs Peix al forn amb amanida Iogurt natural	19 Porrusalda Pollastre arrebossat amb amanida Fruita de temporada	20 Mongeta tendra amb patata Paella de peix Fruita de temporada
23 Pasta sense al·lèrgens a la napolitana (sense formatge) Peix al forn amb amanida Fruita de temporada	24 Minestra de verdures Magra d'au arrebossada sense al·lèrgens amb amanida Fruita de temporada	25 Llenties estofades amb hortalisses Lluç amb patates al forn Fruita de temporada	26 ARGENTINA Crema de verdures patagòniques Rodó de vedella amb verdures Postres dolces sense ou	27 Risotto de verdures i carxofes Pollastre a les fines herbes amb amanida Fruita de temporada
30 FESTIU	31 FESTIU			

S'utilitzarà oli d'oliva verge per amanir i sal iodada per cuinar. S'oferirà fruita de temporada: poma, pera, mandarina, taronja, plàtan.

Es couran els aliments en estris exclusius i es fregiran en oli a part. Es comprovarà que els productes i les receptes elaborades no continguin l'al·lèrgen no tolerat.

Dels últims mesos per gaudir de la carxofa! Un aliment amb un alt percentatge d'aigua i fibra que millora el trànsit intestinal. Ajuda a reduir el colesterol i té efectes antiinflamatoris. Es poden menjar crues, tallant el cor de la carxofa en làmines fines, o cuites, a la brasa, al forn, bullides, arrebossades o formant receptes com arrossos, estofats o truites.

MENÚ MARÇ 2026

FUNDACIÓ
PERE TARRÉS

SENSE OU, LLEGUM NI FRUITS SECS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Arròs integral amb verdures (sense lleties ni pèsols) Magra d'au al forn amb amanida Fruita de temporada	3 Trinxat de la Cerdanya (col i patata) Llenguadina a l'andalusa sense al·lèrgens amb amanida Fruita de temporada	4 Crema de pastanaga Arròs a la cassola amb daus de pollastre Fruita de temporada	5 Pasta sense al·lèrgens a la norma (sense formatge) Hamburguesa vegetal a la jardinera (sense pèsols) Fruita de temporada	6 Patates estofades sense pèsols Daus de gall dindi amb amanida Iogurt natural
9 Arròs amb salsa de verdures (sense pèsols) Hamburguesa mixta amb amanida Fruita de temporada	10 Coliflor amb patata Pasta sense al·lèrgens amb salsa bolonyesa de tonyina (sense formatge) Fruita de temporada	11 Arròs amb espinacs Pollastre al curri amb xips Fruita de temporada	12 Crema de carbassa Peix arrebossat sense al·lèrgens amb amanida Iogurt natural	13 Pasta sense al·lèrgens al pesto (sense formatge ni fruits secs) Magra d'au al forn amb amanida Fruita de temporada
16 Pasta sense al·lèrgens amb verdures (sense formatge ni pèsols) Gallineta al forn amb salsa de verdures (sense pèsols) Fruita de temporada	17 Patates amb hortalisses (sense pèsols) Gall dindi a la planxa amb amanida Fruita de temporada	18 Sopa d'au amb arròs Peix al forn amb amanida Iogurt natural	19 Porrusalda Pollastre arrebossat sense al·lèrgens amb amanida Fruita de temporada	20 Mongeta tendra amb patata Paella de peix (sense pèsols) Fruita de temporada
23 Pasta sense al·lèrgens a la napolitana (sense formatge) Peix al forn amb amanida Fruita de temporada	24 Minestra de verdures (sense pèsols) Magra d'au arrebossada sense al·lèrgens amb amanida Fruita de temporada	25 Pasta sense al·lèrgens amb hortalisses (sense pèsols) Lluç amb patates al forn Fruita de temporada	26 ARGENTINA Crema de verdures patagòniques Rodó de vedella amb verdures Postres dolces sense ou, fruits secs, soja ni llegum	27 Risotto de verdures i carxofes (sense pèsols) Pollastre a les fines herbes amb amanida Fruita de temporada
30 FESTIU	31 FESTIU			

S'utilitzarà oli d'oliva verge per amanir i sal iodada per cuinar. S'oferirà fruita de temporada: poma, pera, mandarina, taronja, plàtan.

Es couran els aliments en estris exclusius i es fregiran en oli a part. Es comprovarà que els productes i les receptes elaborades no continguin l'al·lèrgen no tolerat.

Dels últims mesos per gaudir de la carxofa! Un aliment amb un alt percentatge d'aigua i fibra que millora el trànsit intestinal. Ajuda a reduir el colesterol i té efectes antiinflamatoris. Es poden menjar crues, tallant el cor de la carxofa en làmines fines, o cuites, a la brasa, al forn, bullides, arrebossades o formant receptes com arrossos, estofats o truites.

MENÚ MARÇ 2026

FUNDACIÓ
PERE TARRÉS

SENSE LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Llenties guisades i arròs integral Truita paisana amb amanida Fruita de temporada	3 Trinxat de la Cerdanya (col i patata) Llenguadina a l'andalusa sense al·lèrgens amb amanida Fruita de temporada	4 Crema de pastanaga sense lactis Arròs a la cassola amb daus de pollastre Fruita de temporada	5 Espaguetis a la norma (formatge sense lactosa) Mandonguilles vegetals a la jardineria Fruita de temporada	6 Patates estofades Daus de gall dindi amb amanida Iogurt sense lactosa
9 Arròs amb salsa de verdures Hamburguesa mixta amb amanida Fruita de temporada	10 Coliflor amb patata Espirals integrals amb salsa bolonyesa vegetal (formatge sense lactosa) Fruita de temporada	11 Cigrons amb espinacs Pollastre al curri amb xips Fruita de temporada	12 Crema de carbassa sense lactis Seitons en tempura amb amanida Iogurt sense lactosa	13 Pasta integral al pesto (formatge sense lactosa) Truita de carbassó amb amanida Fruita de temporada
16 Fideus integrals amb verdures (formatge sense lactosa) Gallineta al forn amb salsa de verdures Fruita de temporada	17 Mongetes seques saltades amb hortalisses Gall dindi a la planxa amb amanida Fruita de temporada	18 Sopa d'au amb arròs Ous durs amb tomàquet gratinats (amb formatge sense lactosa) amb amanida Iogurt sense lactosa	19 Porrusalda Pollastre arrebossat sense al·lèrgens amb amanida Fruita de temporada	20 Mongeta tendra amb patata Paella de peix Fruita de temporada
23 Espaguetis integrals a la napolitana (formatge sense lactosa) Truita d'espinacs amb amanida Fruita de temporada	24 Minestra de verdures Magra d'au arrebossada sense al·lèrgens amb amanida Fruita de temporada	25 Llenties estofades amb hortalisses Lluç amb patates al forn Fruita de temporada	ARGENTINA 26 Crema de verdures patagòniques sense lactis Rodó de vedella amb verdures Postres dolces sense lactis	27 Risotto de verdures i carxofes (sense lactis) Pollastre a les fines herbes amb amanida Fruita de temporada
30 FESTIU	31 FESTIU			

S'utilitzarà oli d'oliva verge per amanir i sal iodada per cuinar. S'oferirà fruita de temporada: poma, pera, mandarina, taronja, plàtan.

Es couran els aliments en estris exclusius i es fregiran en oli a part. Es comprovarà que els productes i les receptes elaborades no continguin l'al·lèrgen no tolerat.

Dels últims mesos per gaudir de la carxofa! Un aliment amb un alt percentatge d'aigua i fibra que millora el trànsit intestinal. Ajuda a reduir el colesterol i té efectes antiinflamatoris. Es poden menjar crues, tallant el cor de la carxofa en làmines fines, o cuites, a la brasa, al forn, bullides, arrebossades o formant receptes com arrossos, estofats o truites.

MENÚ MARÇ 2026

FUNDACIÓ
PERE TARRÉS

SENSE LLEGUM NI LACTOSA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Arròs integral amb verdures (sense lleties ni pèsols) Truita paisana amb amanida Fruita de temporada	3 Trinxat de la Cerdanya (col i patata) Llenguadina a l'andalusa sense al·lèrgens amb amanida Fruita de temporada	4 Crema de pastanaga sense lactis Arròs a la cassola amb daus de pollastre Fruita de temporada	5 Pasta sense al·lèrgens a la norma (formatge sense lactosa) Hamburguesa vegetal a la jardinera (sense pèsols) Fruita de temporada	6 Patates estofades sense pèsols Daus de gall dindi amb amanida Iogurt sense lactosa
9 Arròs amb salsa de verdures (sense pèsols) Hamburguesa mixta amb amanida Fruita de temporada	10 Coliflor amb patata Pasta sense al·lèrgens amb salsa bolonyesa de tonyina (formatge sense lactosa) Fruita de temporada	11 Arròs amb espinacs Pollastre al curri amb xips Fruita de temporada	12 Crema de carbassa sense lactis Seitons en tempura amb amanida Iogurt sense lactosa	13 Pasta sense al·lèrgens al pesto (formatge sense lactosa) Truita de carbassó amb amanida Fruita de temporada
16 Pasta sense al·lèrgens amb verdures (sense pèsols) (formatge sense lactosa) Gallineta al forn amb salsa de verdures (sense pèsols) Fruita de temporada	17 Patates amb hortalisses (sense pèsols) Gall dindi a la planxa amb amanida Fruita de temporada	18 Sopa d'au amb arròs Ous durs amb tomàquet gratinats (amb formatge sense lactosa) amb amanida Iogurt sense lactosa	19 Porrusalda Pollastre arrebossat sense al·lèrgens amb amanida Fruita de temporada	20 Mongeta tendra amb patata Paella de peix (sense pèsols) Fruita de temporada
23 Pasta sense al·lèrgens a la napolitana (formatge sense lactosa) Truita d'espinacs amb amanida Fruita de temporada	24 Minestra de verdures (sense pèsols) Magra d'au arrebossada sense al·lèrgens amb amanida Fruita de temporada	25 Pasta sense al·lèrgens amb hortalisses (sense pèsols) Lluç amb patates al forn Fruita de temporada	ARGENTINA 26 Crema de verdures patagòniques sense lactis Rodó de vedella amb verdures Postres dolces sense lactis, soja ni llegum	27 Risotto de verdures i carxofes (sense lactis ni pèsols) Pollastre a les fines herbes amb amanida Fruita de temporada
30 FESTIU	31 FESTIU			

S'utilitzarà oli d'oliva verge per amanir i sal iodada per cuinar. S'oferirà fruita de temporada: poma, pera, mandarina, taronja, plàtan.

Es couran els aliments en estris exclusius i es fregiran en oli a part. Es comprovarà que els productes i les receptes elaborades no continguin l'al·lèrgen no tolerat.

Dels últims mesos per gaudir de la carxofa! Un aliment amb un alt percentatge d'aigua i fibra que millora el trànsit intestinal. Ajuda a reduir el colesterol i té efectes antiinflamatoris. Es poden menjar crues, tallant el cor de la carxofa en làmines fines, o cuites, a la brasa, al forn, bullides, arrebossades o formant receptes com arrossos, estofats o truites.

MENÚ MARÇ 2026

FUNDACIÓ
PERE TARRÉS

SENSE FRUITS SECS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Llenties guisades i arròs integral Truita paisana amb amanida Fruita de temporada	3 Trinxat de la Cerdanya (col i patata) Llenguadina a l' andalusa sense al·lèrgens amb amanida Fruita de temporada	4 Crema de pastanaga Arròs a la cassola amb daus de pollastre Fruita de temporada	5 Espaguetis a la norma Mandonguilles vegetals a la jardinera Fruita de temporada	6 Patates estofades Daus de gall dindi amb amanida Iogurt natural
9 Arròs amb salsa de verdures Hamburguesa mixta amb amanida Fruita de temporada	10 Coliflor gratinada Espirals integrals amb salsa bolonyesa vegetal Fruita de temporada	11 Cigrons amb espinacs Pollastre al curri amb xips Fruita de temporada	12 Crema de carbassa Seitons en tempura amb amanida Iogurt natural	13 Pasta integral al pesto (sense fruits secs) Truita de carbassó amb amanida Fruita de temporada
16 Fideus integrals de verdures Gallineta al forn amb salsa de verdures Fruita de temporada	17 Mongetes seques saltades amb hortalisses Hamburguesa vegetal amb amanida Fruita de temporada	18 Sopa d'au amb arròs Ous durs amb tomàquet gratinats amb amanida Iogurt natural	19 Porrusalda Pollastre arrebossat amb amanida Fruita de temporada	20 Mongeta tendra amb patata Paella de peix Fruita de temporada
23 Espaguetis integrals a la napolitana Truita d'espinacs amb amanida Fruita de temporada	24 Minestra de verdures Nuggets vegetals amb amanida Fruita de temporada	25 Llenties estofades amb hortalisses Lluç amb patates al forn Fruita de temporada	ARGENTINA 26 Crema de verdures patagòniques Rodó de vedella amb verdures Postres dolces sense fruits secs	27 Risotto de verdures i carxofes Pollastre a les fines herbes amb amanida Fruita de temporada
30 FESTIU	31 FESTIU			

S'utilitzarà oli d'oliva verge per amanir i sal iodada per cuinar. S'oferirà fruita de temporada: poma, pera, mandarina, taronja, plàtan.

Es couran els aliments en estris exclusius i es fregiran en oli a part. Es comprovarà que els productes i les receptes elaborades no continguin l'al·lèrgen no tolerat.

Dels últims mesos per gaudir de la carxofa! Un aliment amb un alt percentatge d'aigua i fibra que millora el trànsit intestinal. Ajuda a reduir el colesterol i té efectes antiinflamatoris. Es poden menjar crues, tallant el cor de la carxofa en làmines fines, o cuites, a la brasa, al forn, bullides, arrebossades o formant receptes com arrossos, estofats o truites.

MENÚ MARÇ 2026

FUNDACIÓ
PERE TARRÉS

SENSE LLEGUM NI FRUITS SECS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Arròs integral amb verdures (sense lleties ni pèsols) Truita paisana amb amanida Fruita de temporada	3 Trinxat de la Cerdanya (col i patata) Llenguadina a l' andalusa sense al·lèrgens amb amanida Fruita de temporada	4 Crema de pastanaga Arròs a la cassola amb daus de pollastre Fruita de temporada	5 Pasta sense al·lèrgens a la norma Hamburguesa vegetal a la jardinera (sense pèsols) Fruita de temporada	6 Patates estofades sense pèsols Daus de gall dindi amb amanida Iogurt natural
9 Arròs amb salsa de verdures (sense pèsols) Hamburguesa mixta amb amanida Fruita de temporada	10 Coliflor gratinada Pasta sense al·lèrgens amb salsa bolonyesa de tonyina Fruita de temporada	11 Arròs amb espinacs Pollastre al curri amb xips Fruita de temporada	12 Crema de carbassa Seitons en tempura amb amanida Iogurt natural	13 Pasta sense al·lèrgens al pesto (sense fruits secs) Truita de carbassó amb amanida Fruita de temporada
16 Pasta sense al·lèrgens amb verdures (sense pèsols) Gallineta al forn amb salsa de verdures (sense pèsols) Fruita de temporada	17 Patates amb hortalisses (sense pèsols) Hamburguesa vegetal amb amanida Fruita de temporada	18 Sopa d'au amb arròs Ous durs amb tomàquet gratinats amb amanida Iogurt natural	19 Porrusalda Pollastre arrebossat sense al·lèrgens amb amanida Fruita de temporada	20 Mongeta tendra amb patata Paella de peix (sense pèsols) Fruita de temporada
23 Pasta sense al·lèrgens a la napolitana Truita d'espinacs amb amanida Fruita de temporada	24 Minestra de verdures (sense pèsols) Nuggets vegetals amb amanida Fruita de temporada	25 Pasta sense al·lèrgens amb hortalisses (sense pèsols) Lluç amb patates al forn Fruita de temporada	ARGENTINA 26 Crema de verdures patagòniques Rodó de vedella amb verdures Postres dolces sense fruits secs, soja ni llegum	27 Risotto de verdures i carxofes (sense pèsols) Pollastre a les fines herbes amb amanida Fruita de temporada
30 FESTIU	31 FESTIU			

S'utilitzarà oli d'oliva verge per amanir i sal iodada per cuinar. S'oferirà fruita de temporada: poma, pera, mandarina, taronja, plàtan.

Es couran els aliments en estris exclusius i es fregiran en oli a part. Es comprovarà que els productes i les receptes elaborades no continguin l'al·lèrgen no tolerat.

Dels últims mesos per gaudir de la carxofa! Un aliment amb un alt percentatge d'aigua i fibra que millora el trànsit intestinal. Ajuda a reduir el colesterol i té efectes antiinflamatoris. Es poden menjar crues, tallant el cor de la carxofa en làmines fines, o cuites, a la brasa, al forn, bullides, arrebossades o formant receptes com arrossos, estofats o truites.

MENÚ MARÇ 2026

FUNDACIÓ
PERE TARRÉS

SENSE PORC

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Llenties guisades i arròs integral Truita paisana amb amanida Fruita de temporada	3 Trinxat de la Cerdanya (col i patata) Llenguadina a l'andalus amb amanida Fruita de temporada	4 Crema de pastanaga Arròs a la cassola amb daus de pollastre Fruita de temporada	5 Espaguetis a la norma Mandonguilles vegetals a la jardineria Fruita de temporada	6 Patates estofades Daus de gall dindi amb amanida Iogurt natural
9 Arròs amb salsa de verdures Hamburguesa vegetal amb amanida Fruita de temporada	10 Coliflor gratinada Espirals integrals amb salsa bolonyesa vegetal Fruita de temporada	11 Cigrons amb espinacs Pollastre al curri amb xips Fruita de temporada	12 Crema de carbassa Seitons en tempura amb amanida Iogurt natural	13 Pasta integral al pesto Truita de carbassó amb amanida Fruita de temporada
16 Fideus integrals de verdures Gallineta al forn amb salsa de verdures Fruita de temporada	17 Mongetes seques saltades amb hortalisses Hamburguesa vegetal amb amanida Fruita de temporada	18 Sopa d'au amb arròs Ous durs amb tomàquet gratinats amb amanida Iogurt natural	19 Porrusalda Pollastre arrebossat amb amanida Fruita de temporada	20 Mongeta tendra amb patata Paella de peix Fruita de temporada
23 Espaguetis integrals a la napolitana Truita d'espinacs amb amanida Fruita de temporada	24 Minestra de verdures Nuggets vegetals amb amanida Fruita de temporada	25 Llenties estofades amb hortalisses Lluç amb patates al forn Fruita de temporada	ARGENTINA 26 Crema de verdures patagòniques Rodó de vedella amb verdures Pa de pessic amb dolç de llet	27 Risotto de verdures i carxofes Pollastre a les fines herbes amb amanida Fruita de temporada
30 FESTIU	31 FESTIU			

S'utilitzarà oli d'oliva verge per amanir i sal iodada per cuinar.

S'oferirà fruita de temporada: poma, pera, mandarina, taronja, plàtan.

Dels últims mesos per gaudir de la carxofa! Un aliment amb un alt percentatge d'aigua i fibra que millora el trànsit intestinal. Ajuda a reduir el colesterol i té efectes antiinflamatoris. Es poden menjar crues, tallant el cor de la carxofa en làmines fines, o cuites, a la brasa, al forn, bullides, arrebossades o formant receptes com arrossos, estofats o truites.

MENÚ MARÇ 2026

FUNDACIÓ
PERE TARRÉS

SENSE CARN

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Llenties guisades i arròs integral Truita paisana amb amanida Fruita de temporada	3 Trinxat de la Cerdanya (col i patata) Llenguadina a l'andalus amb amanida Fruita de temporada	4 Crema de pastanaga Arròs a la cassola amb llegum Fruita de temporada	5 Espaguetis a la norma Mandonguilles vegetals a la jardineria Fruita de temporada	6 Patates estofades Truita a la francesa / Daus de tofu amb amanida Iogurt natural
9 Arròs amb salsa de verdures Hamburguesa vegetal amb amanida Fruita de temporada	10 Coliflor gratinada Espirals integrals amb salsa bolonyesa vegetal Fruita de temporada	11 Cigrons amb espinacs Truita a la francesa al curri amb xips Fruita de temporada	12 Crema de carbassa Seitons en tempura amb amanida Iogurt natural	13 Pasta integral al pesto Truita de carbassó amb amanida Fruita de temporada
16 Fideus integrals amb verdures Gallineta al forn amb salsa de verdures Fruita de temporada	17 Mongetes seques saltades amb hortalisses Hamburguesa vegetal amb amanida Fruita de temporada	18 Sopa vegetal amb arròs Ous durs amb tomàquet gratinats amb amanida Iogurt natural	19 Porrusalda Croquetes vegetals amb amanida Fruita de temporada	20 Mongeta tendra amb patata Paella de peix Fruita de temporada
23 Espaguetis integrals a la napolitana Truita d'espinacs amb amanida Fruita de temporada	24 Minestra de verdures Nuggets vegetals amb amanida Fruita de temporada	25 Llenties estofades amb hortalisses Lluç amb patates al forn Fruita de temporada	ARGENTINA 26 Crema de verdures patagòniques Ous durs amb verdures Pa de pessic amb dolç de llet	27 Risotto de verdures i carxofes Peix a les fines herbes amb amanida Fruita de temporada
30 FESTIU	31 FESTIU			

S'utilitzarà oli d'oliva verge per amanir i sal iodada per cuinar.

S'oferirà fruita de temporada: poma, pera, mandarina, taronja, plàtan.

Dels últims mesos per gaudir de la carxofa! Un aliment amb un alt percentatge d'aigua i fibra que millora el trànsit intestinal. Ajuda a reduir el colesterol i té efectes antiinflamatoris. Es poden menjar crues, tallant el cor de la carxofa en làmines fines, o cuites, a la brasa, al forn, bullides, arrebossades o formant receptes com arrossos, estofats o truites.

MENÚ MARÇ 2026

FUNDACIÓ
PERE TARRÉS

SENSE FRUITS SECS NI MARISC

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Llenties guisades i arròs integral Truita paisana amb amanida Fruita de temporada	3 Trinxat de la Cerdanya (col i patata) Llenguadina a l' andalusa sense al·lèrgens amb amanida Fruita de temporada	4 Crema de pastanaga Arròs a la cassola amb daus de pollastre Fruita de temporada	5 Espaguetis a la norma Mandonguilles vegetals a la jardinera Fruita de temporada	6 Patates estofades Daus de gall dindi amb amanida Iogurt natural
9 Arròs amb salsa de verdures Hamburguesa mixta amb amanida Fruita de temporada	10 Coliflor gratinada Espirals integrals amb salsa bolonyesa vegetal Fruita de temporada	11 Cigrons amb espinacs Pollastre al curri amb xips Fruita de temporada	12 Crema de carbassa Peix arrebossat sense al·lèrgens amb amanida Iogurt natural	13 Pasta integral al pesto (sense fruits secs) Truita de carbassó amb amanida Fruita de temporada
16 Fideus integrals de verdures Gallineta al forn amb salsa de verdures Fruita de temporada	17 Mongetes seques saltades amb hortalisses Hamburguesa vegetal amb amanida Fruita de temporada	18 Sopa d'au amb arròs Ous durs amb tomàquet gratinats amb amanida Iogurt natural	19 Porrusalda Pollastre arrebossat amb amanida Fruita de temporada	20 Mongeta tendra amb patata Paella de verdures i llegums Fruita de temporada
23 Espaguetis integrals a la napolitana Truita d'espinacs amb amanida Fruita de temporada	24 Minestra de verdures Nuggets vegetals amb amanida Fruita de temporada	25 Llenties estofades amb hortalisses Lluç amb patates al forn Fruita de temporada	ARGENTINA 26 Crema de verdures patagòniques Rodó de vedella amb verdures Postres dolces sense fruits secs	27 Risotto de verdures i carxofes Pollastre a les fines herbes amb amanida Fruita de temporada
30 FESTIU	31 FESTIU			

S'utilitzarà oli d'oliva verge per amanir i sal iodada per cuinar. S'oferirà fruita de temporada: poma, pera, mandarina, taronja, plàtan.

Es couran els aliments en estris exclusius i es fregiran en oli a part. Es comprovarà que els productes i les receptes elaborades no continguin l'al·lèrgen no tolerat.

Dels últims mesos per gaudir de la carxofa! Un aliment amb un alt percentatge d'aigua i fibra que millora el trànsit intestinal. Ajuda a reduir el colesterol i té efectes antiinflamatoris. Es poden menjar crues, tallant el cor de la carxofa en làmines fines, o cuites, a la brasa, al forn, bullides, arrebossades o formant receptes com arrossos, estofats o truites.

MENÚ MARÇ 2026

FUNDACIÓ
PERE TARRÉS

SENSE MARISC NI ALBERGÍNIA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Llenties guisades i arròs integral Truita paisana amb amanida Fruita de temporada	3 Trinxat de la Cerdanya (col i patata) Llenguadina a l'andalus amb amanida Fruita de temporada	4 Crema de pastanaga Arròs a la cassola amb daus de pollastre Fruita de temporada	5 Espaguetis amb tomàquet sense albergínia Mandonguilles vegetals a la jardinera Fruita de temporada	6 Patates estofades Daus de gall dindi amb amanida Iogurt natural
9 Arròs amb salsa de verdures sense albergínia Hamburguesa mixta amb amanida Fruita de temporada	10 Coliflor gratinada Espirals integrals amb salsa bolonyesa vegetal Fruita de temporada	11 Cigrons amb espinacs Pollastre al curri amb xips Fruita de temporada	12 Crema de carbassa Peix arrebossat amb amanida Iogurt natural	13 Pasta integral al pesto Truita de carbassó amb amanida Fruita de temporada
16 Fideus integrals amb verdures sense albergínia Gallineta al forn amb salsa de verdures sense albergínia Fruita de temporada	17 Mongetes seques saltades amb hortalisses sense albergínia Hamburguesa vegetal amb amanida Fruita de temporada	18 Sopa d'au amb arròs Ous durs amb tomàquet gratinats amb amanida Iogurt natural	19 Porrusalda Pollastre arrebossat amb amanida Fruita de temporada	20 Mongeta tendra amb patata Paella de verdures i llegums sense albergínia Fruita de temporada
23 Espaguetis integrals a la napolitana Truita d'espinacs amb amanida Fruita de temporada	24 Minestra de verdures sense albergínia Nuggets vegetals amb amanida Fruita de temporada	25 Llenties estofades amb hortalisses sense albergínia Lluç amb patates al forn Fruita de temporada	ARGENTINA 26 Crema de verdures patagòniques Vedella rostida al <i>chimichurri</i> amb verdures Pa de pessic amb dolç de llet	27 Risotto de verdures i carxofes sense albergínia Pollastre a les fines herbes amb amanida Fruita de temporada
30 FESTIU	31 FESTIU			

S'utilitzarà oli d'oliva verge per amanir i sal iodada per cuinar.

S'oferirà fruita de temporada: poma, pera, mandarina, taronja, plàtan.

Dels últims mesos per gaudir de la carxofa! Un aliment amb un alt percentatge d'aigua i fibra que millora el trànsit intestinal. Ajuda a reduir el colesterol i té efectes antiinflamatoris. Es poden menjar crues, tallant el cor de la carxofa en làmines fines, o cuites, a la brasa, al forn, bullides, arrebossades o formant receptes com arrossos, estofats o truites.