

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02	03	04	05	06
Sopa casolana de verdures amb mill	Patates estofades amb bledes, pastanaga i porro	Crema de verdures amb crostons	Minestra de verdures saltades	Macarrons integrals saltats amb xampinyons
Contracuixa de pollastre al forn/planxa	Ous durs amb salsa de tomàquet	Pizza margarita (base de cigrons)	Paella marinera	Estofat de gall dindi amb pastanaga
Xampinyons saltats amb all i julivert	Amanida d'enciam iceberg amb formatge	Enciam, pastanaga i tonyina	-	Enciam, tomàquet i remolatxa
Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i iogurt natural	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca
Kcal: 575,917 prot (g): 34,149 lip (g): 18,217 hc (g): 63,135	Kcal: 609,602 prot (g): 24,433 lip (g): 23,272 hc (g): 69,075	Kcal: 688,837 prot (g): 29,684 lip (g): 25,789 hc (g): 78,127	Kcal: 561,308 prot (g): 20,968 lip (g): 9,611 hc (g): 94,129	Kcal: 677,556 prot (g): 37,468 lip (g): 23,43 hc (g): 72,534
09	10	11	12	13
Crema de carbassa, pastanaga i porro	Bròquil i moniato amb beixamel gratinat	Mill saltat amb col, pastanaga i porro	Llenties bullides amb oli d'oliva	Sopa casolana d'au amb fideus integrals
Arròs a la milanesa vegetal (soja texturitzada, verdures i tomàquet)	Salmó al forn/planxa	Pernilets de pollastre al forn amb fines herbes	Truita de patata i carbassó	Salsitxes al forn/planxa
-	Enciam, pastanaga i blat de moro	Enciam i poma	Enciam, tomàquet i olives	Ceba brasejada
Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i iogurt natural	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca
Kcal: 619,549 prot (g): 21,71 lip (g): 9,681 hc (g): 105,114	Kcal: 638,096 prot (g): 33,133 lip (g): 27,307 hc (g): 58,55	Kcal: 695,578 prot (g): 42,272 lip (g): 26,648 hc (g): 67,872	Kcal: 613,897 prot (g): 22,111 lip (g): 18,882 hc (g): 79,645	Kcal: 658,2 prot (g): 29,985 lip (g): 29,334 hc (g): 63,211
16	17	18	19	20
Espaguetis integrals al pesto	Mongetes tendres amb patates al vapor	Crema de verdures i hortalisses amb crostons	Timbal de patata i moniato	Mongetes seques bullides amb oli d'oliva
Ous amb beixamel gratinats	Llenties estofades amb arròs	Estofat de poltre	Bacallà a la romana casolà	Mill tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro)
Enciam i poma	-	Patates dau	Enciam, tomàquet i blat de moro	-
Pa integral i iogurt natural	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca
Kcal: 752,459 prot (g): 33,558 lip (g): 37,727 hc (g): 64,902	Kcal: 575,758 prot (g): 22,85 lip (g): 8,27 hc (g): 92,514	Kcal: 697,568 prot (g): 40,669 lip (g): 17,903 hc (g): 77,787	Kcal: 531,569 prot (g): 22,673 lip (g): 16,622 hc (g): 67,646	Kcal: 665,38 prot (g): 23,81 lip (g): 10,828 hc (g): 110,778
23	24	25	26	27
Sopa casolana de peix amb fideus integrals	Crema de pastanaga amb formatge ratllat	Cigrons estofats amb verdures	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pastanaga i patata)	<i>DINAR ESPECIAL LA MONA</i>
Llom al forn/planxa	Lluç al forn amb salsa de llimona	Truita de patata i ceba	Contracuixa de pollastre al forn/planxa	Arròs amb salsa de tomàquet
Samfaina	Patata panadera al forn	Enciam, pastanaga i olives	Enciam i poma	Bunyols de bacallà
Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Amanida d'enciam iceberg amb formatge
Kcal: 605,578 prot (g): 37,871 lip (g): 21,053 hc (g): 61,257	Kcal: 574,069 prot (g): 28,853 lip (g): 15,802 hc (g): 72,659	Kcal: 686,921 prot (g): 22,505 lip (g): 22,907 hc (g): 86,894	Kcal: 586,752 prot (g): 32,654 lip (g): 21,798 hc (g): 58,685	Pa integral i mona de pasqua (donut mini i ou de xocolata)
				Kcal: 807,068 prot (g): 16,934 lip (g): 32,273 hc (g): 108,815



SETMANA SANTA

Revisat per Nuria Segura López,
Graduada en Nutrició Humana i
Dietètica

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02	03	04	05	06
Sopa casolana de verdures amb mill	Patates estofades amb bledes, pastanaga i porro	Crema de verdures amb crostons	Minestra de verdures saltades	Macarrons integrals saltats amb xampinyons
Contracuixa de pollastre al forn/planxa	Ous durs amb salsa de tomàquet	Cigrons saltats amb ceba i pastanaga	Paella marinera	Estofat de gall dindi amb pastanaga
Xampinyons saltats amb all i julivert	Enciam iceberg	Enciam, pastanaga i tonyina	-	Enciam, tomàquet i remolatxa
Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i iogurt de soja	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca
09	10	11	12	13
Crema de carbassa, pastanaga i porro	Bròquil al vapor amb moniato	Mill saltat amb col, pastanaga i porro	Llenties bullides amb oli d'oliva	Sopa casolana d'au amb fideus integrals
Arròs a la milanesa vegetal (soja texturitzada, verdures i tomàquet)	Salmó al forn/planxa	Pernilets de pollastre al forn amb fines herbes	Truita de patata i carbassó	Salsitxes s/gluten, lactosa ni ou al forn/planxa
-	Enciam, pastanaga i blat de moro	Enciam i poma	Enciam, tomàquet i olives	Ceba brasejada
Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i iogurt de soja	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca
16	17	18	19	20
Espaguetis integrals aglio-olio	Mongetes tendres amb patates al vapor	Crema de verdures i hortalisses amb crostons	Timbal de patata i moniato	Mongetes seques bullides amb oli d'oliva
Ous durs amb salsa de tomàquet	Llenties estofades amb arròs	Estofat de poltre	Bacallà a la romana casolà	Mill tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro)
Enciam i poma	-	Patates dau	Enciam, tomàquet i blat de moro	-
Pa integral i iogurt de soja	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca
23	24	25	26	27
Sopa casolana de peix amb fideus integrals	Crema de pastanaga	Cigrons estofats amb verdures	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pastanaga i patata)	<i>DINAR ESPECIAL LA MONA</i>
Llom al forn/planxa	Lluç al forn amb salsa de llimona	Truita de patata i ceba	Contracuixa de pollastre al forn/planxa	Arròs amb salsa de tomàquet
Samfaina	Patata panadera al forn	Enciam, pastanaga i olives	Enciam i poma	Bacallà al forn/planxa
Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Enciam iceberg
				Pa integral i iogurt de soja



SETMANA SANTA

Revisat per Nuria Segura López,
Graduada en Nutrició Humana i
Dietètica

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02	03	04	05	06
Sopa casolana de verdures amb mill	Patates estofades amb bledes, pastanaga i porro	Crema de verdures amb crostons	Minestra de verdures saltades	Macarrons integrals saltats amb xampinyons
Contracuixa de pollastre al forn/planxa	Lluç amb salsa de tomàquet	Cigrons saltats amb ceba i pastanaga	Paella marinera	Estofat de gall dindi amb pastanaga
Xampinyons saltats amb all i julivert	Enciam iceberg	Enciam, pastanaga i tonyina	-	Enciam, tomàquet i remolatxa
Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i iogurt de soja	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca
09	10	11	12	13
Crema de carbassa, pastanaga i porro	Bròquil al vapor amb moniato	Mill saltat amb col, pastanaga i porro	Llenties bullides amb oli d'oliva	Sopa casolana d'au amb fideus integrals
Arròs a la milanesa vegetal (soja texturitzada, verdures i tomàquet)	Salmó al forn/planxa	Pernilets de pollastre al forn amb fines herbes	Lluç al forn/planxa	Salsitxes s/gluten, lactosa ni ou al forn/planxa
-	Enciam, pastanaga i blat de moro	Enciam i poma	Enciam, tomàquet i olives	Ceba brasejada
Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i iogurt de soja	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca
16	17	18	19	20
Espaguetis integrals aglio-olio	Mongetes tendres amb patates al vapor	Crema de verdures i hortalisses amb crostons	Timbal de patata i moniato	Mongetes seques bullides amb oli d'oliva
Peix carboner al forn/planxa	Llenties estofades amb arròs	Estofat de poltre	Bacallà al forn/planxa	Mill tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro)
Enciam i poma	-	Patates dau	Enciam, tomàquet i blat de moro	-
Pa integral i iogurt de soja	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca
23	24	25	26	27
Sopa casolana de peix amb fideus integrals	Crema de pastanaga	Cigrons estofats amb verdures	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pastanaga i patata)	<i>DINAR ESPECIAL LA MONA</i>
Llom al forn/planxa	Lluç al forn amb salsa de llimona	Filet de vedella al forn/planxa	Contracuixa de pollastre al forn/planxa	Arròs amb salsa de tomàquet
Samfaina	Patata panadera al forn	Enciam, pastanaga i olives	Enciam i poma	Bacallà al forn/planxa
Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Enciam iceberg
				Pa integral i iogurt de soja



SETMANA SANTA

Revisat per Nuria Segura López,
Graduada en Nutrició Humana i
Dietètica

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02	03	04	05	06
Sopa casolana de verdures amb fideus sense gluten	Patates estofades amb bledes, pastanaga i porro	Crema de verdures	Minestra de verdures saltades	Macarrons s/gluten saltats amb xampinyons
Contracuixa de pollastre al forn/planxa	Ous durs amb salsa de tomàquet	Pizza margarita (base de cigrons)	Paella marinera	Estofat de gall dindi amb pastanaga
Xampinyons saltats amb all i julivert	Amanida d'enciam iceberg amb formatge	Enciam, pastanaga i tonyina	-	Enciam, tomàquet i remolatxa
Pa sense gluten i fruita fresca	Pa sense gluten i fruita fresca	Pa sense gluten i iogurt natural	Pa sense gluten i fruita fresca	Pa sense gluten i fruita fresca
09	10	11	12	13
Crema de carbassa, pastanaga i porro	Bròquil al vapor amb moniato	Arròs saltat amb pastanaga i ceba	Patata i pastanaga al vapor	Sopa casolana d'au amb fideus sense gluten
Arròs amb pollastre i verdures (carbassó, pebrot, pastanaga i ceba)	Salmó al forn/planxa	Pernilets de pollastre al forn amb fines herbes	Truita de patata i carbassó	Salsitxes s/gluten, lactosa ni ou al forn/planxa
-	Enciam, pastanaga i blat de moro	Enciam i poma	Enciam, tomàquet i olives	Ceba brasejada
Pa sense gluten i fruita fresca	Pa sense gluten i fruita fresca	Pa sense gluten i iogurt natural	Pa sense gluten i fruita fresca	Pa sense gluten i fruita fresca
16	17	18	19	20
Pasta s/gluten al pesto	Mongetes tendres amb patates al vapor	Crema de verdures i hortalisses	Timbal de patata i moniato	Mongetes seques bullides amb oli d'oliva
Ous durs amb salsa de tomàquet	Peix carboner al forn/planxa	Estofat de poltre	Bacallà al forn/planxa	Llom al forn/planxa
Enciam i poma	Enciam i pastanaga	Patates dau	Enciam, tomàquet i blat de moro	Enciam i olives
Pa sense gluten i iogurt natural	Pa sense gluten i fruita fresca	Pa sense gluten i fruita fresca	Pa sense gluten i fruita fresca	Pa sense gluten i fruita fresca
23	24	25	26	27
Sopa casolana de peix amb pasta sense gluten	Crema de pastanaga amb formatge ratllat	Cigrons estofats amb verdures	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pastanaga i patata)	<i>DINAR ESPECIAL LA MONA</i>
Llom al forn/planxa	Lluç al forn/planxa	Truita de patata i ceba	Contracuixa de pollastre al forn/planxa	Arròs amb salsa de tomàquet
Samfaina	Patata panadera al forn	Enciam, pastanaga i olives	Enciam i poma	Bacallà al forn/planxa
Pa sense gluten i fruita fresca	Pa sense gluten i fruita fresca	Pa sense gluten i fruita fresca	Pa sense gluten i fruita fresca	Amanida d'enciam iceberg amb formatge
				Pa sense gluten i iogurt natural



SETMANA SANTA

Revisat per Nuria Segura López,
Graduada en Nutrició Humana i
Dietètica

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02	03	04	05	06
Sopa casolana d'au amb arròs	Patates estofades amb bledes, pastanaga i porro	Crema de verdures	Minestra de verdures saltades	Espinacs saltats amb patates
Contracuixa de pollastre al forn/planxa	Ous durs amb salsa de tomàquet	Cigrons saltats amb ceba i pastanaga	Paella marinera	Estofat de gall dindi amb pastanaga
Xampinyons saltats amb all i julivert	Enciam iceberg	Enciam, pastanaga i tonyina	-	Enciam, tomàquet i remolatxa
Pa s/gluten, llet, soja ni fruits secs i fruita fresca	Pa s/gluten, llet, soja ni fruits secs i fruita fresca	Pa s/gluten, llet, soja ni fruits secs i fruita fresca	Pa s/gluten, llet, soja ni fruits secs i fruita fresca	Pa s/gluten, llet, soja ni fruits secs i fruita fresca
09	10	11	12	13
Crema de carbassa, pastanaga i porro	Bròquil al vapor amb moniato	Arròs saltat amb pastanaga i ceba	Patata i pastanaga al vapor	Sopa casolana d'au amb arròs
Arròs amb pollastre i verdures (carbassó, pebrot, pastanaga i ceba)	Salmó al forn/planxa	Pernilets de pollastre al forn amb fines herbes	Truita de patata i carbassó	Llom al forn/planxa
-	Enciam, pastanaga i blat de moro	Enciam i poma	Enciam, tomàquet i olives	Ceba brasejada
Pa s/gluten, llet, soja ni fruits secs i fruita fresca	Pa s/gluten, llet, soja ni fruits secs i fruita fresca	Pa s/gluten, llet, soja ni fruits secs i fruita fresca	Pa s/gluten, llet, soja ni fruits secs i fruita fresca	Pa s/gluten, llet, soja ni fruits secs i fruita fresca
16	17	18	19	20
Arròs saltat amb pastanaga i ceba	Mongetes tendres amb patates al vapor	Crema de verdures i hortalisses	Timbal de patata i moniato	Mongetes seques bullides amb oli d'oliva
Ous durs amb salsa de tomàquet	Peix carboner al forn/planxa	Estofat de poltre	Bacallà al forn/planxa	Llom al forn/planxa
Enciam i poma	Enciam i pastanaga	Patates dau	Enciam, tomàquet i blat de moro	Enciam i olives
Pa s/gluten, llet, soja ni fruits secs i fruita fresca	Pa s/gluten, llet, soja ni fruits secs i fruita fresca	Pa s/gluten, llet, soja ni fruits secs i fruita fresca	Pa s/gluten, llet, soja ni fruits secs i fruita fresca	Pa s/gluten, llet, soja ni fruits secs i fruita fresca
23	24	25	26	27
Sopa casolana de peix amb arròs	Crema de pastanaga	Cigrons estofats amb verdures	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pastanaga i patata)	<i>DINAR ESPECIAL LA MONA</i>
Llom al forn/planxa	Lluç al forn/planxa	Truita de patata i ceba	Contracuixa de pollastre al forn/planxa	Arròs amb salsa de tomàquet
Samfaina	Patata panadera al forn	Enciam, pastanaga i olives	Enciam i poma	Bacallà al forn/planxa
Pa s/gluten, llet, soja ni fruits secs i fruita fresca	Pa s/gluten, llet, soja ni fruits secs i fruita fresca	Pa s/gluten, llet, soja ni fruits secs i fruita fresca	Pa s/gluten, llet, soja ni fruits secs i fruita fresca	Enciam iceberg
				Pa s/gluten, llet, soja ni fruits secs i fruita fresca



SETMANA SANTA

Revisat per Nuria Segura López,
Graduada en Nutrició Humana i
Dietètica

Menú Sense fruits secs ni fruites rosàcies (poma, pera, préssec, albercoc, nectarina, maduixa, cirera, pruna ni paraguaià)

ESCOLA DOCTOR ROBERT

MARÇ 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02	03	04	05	06
Sopa casolana de verdures amb mill	Patates estofades amb bledes, pastanaga i porro	Crema de verdures amb crostons	Minestra de verdures saltades	Macarrons integrals saltats amb xampinyons
Contracuixa de pollastre al forn/planxa	Ous durs amb salsa de tomàquet	Pizza margarita (base de cigrons)	Paella marinera	Estofat de gall dindi amb pastanaga
Xampinyons saltats amb all i julivert	Amanida d'enciam iceberg amb formatge	Enciam, pastanaga i tonyina	-	Enciam, tomàquet i remolatxa
Pa integral i fruita fresca (no rosàcies)	Pa integral i fruita fresca (no rosàcies)	Pa integral i iogurt natural	Pa integral i fruita fresca (no rosàcies)	Pa integral i fruita fresca (no rosàcies)
09	10	11	12	13
Crema de carbassa, pastanaga i porro	Bròquil i moniato amb beixamel gratinat	Mill saltat amb col, pastanaga i porro	Llenties bullides amb oli d'oliva	Sopa casolana d'au amb fideus integrals
Arròs amb pollastre i verdures (carbassó, pebrot, pastanaga i ceba)	Salmó al forn/planxa	Pernilets de pollastre al forn amb fines herbes	Truita de patata i carbassó	Salsitxes al forn/planxa
-	Enciam, pastanaga i blat de moro	Enciam i poma	Enciam, tomàquet i olives	Ceba brasejada
Pa integral i fruita fresca (no rosàcies)	Pa integral i fruita fresca (no rosàcies)	Pa integral i iogurt natural	Pa integral i fruita fresca (no rosàcies)	Pa integral i fruita fresca (no rosàcies)
16	17	18	19	20
Espaguetis integrals eco amb pesto	Mongetes tendres amb patates al vapor	Crema de verdures i hortalisses amb crostons	Timbal de patata i moniato	Mongetes seques bullides amb oli d'oliva
Ous amb beixamel gratinats	Llenties estofades amb arròs	Estofat de poltre	Bacallà a la romana casolà	Mill tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro)
Enciam i poma	-	Patates dau	Enciam, tomàquet i blat de moro	-
Pa integral i iogurt natural	Pa integral i fruita fresca (no rosàcies)	Pa integral i fruita fresca (no rosàcies)	Pa integral i fruita fresca (no rosàcies)	Pa integral i fruita fresca (no rosàcies)
23	24	25	26	27
Sopa casolana de peix amb fideus integrals	Crema de pastanaga amb formatge ratllat	Cigrons estofats amb verdures	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pastanaga i patata)	<i>DINAR ESPECIAL LA MONA</i>
Llom al forn/planxa	Lluç al forn amb salsa de llimona	Truita de patata i ceba	Contracuixa de pollastre al forn/planxa	Arròs amb salsa de tomàquet
Samfaina	Patata panadera al forn	Enciam, pastanaga i olives	Enciam i poma	Bunyols de bacallà
Pa integral i fruita fresca (no rosàcies)	Pa integral i fruita fresca (no rosàcies)	Pa integral i fruita fresca (no rosàcies)	Pa integral i fruita fresca (no rosàcies)	Amanida d'enciam iceberg amb formatge
				Pa integral i iogurt natural



SETMANA SANTA

Revisat per Nuria Segura López,
Graduada en Nutrició Humana i
Dietètica

Menú Sense fructosa (no processats ni sucres afegits, sí fruites i verdures)

ESCOLA DOCTOR ROBERT

MARÇ 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02	03	04	05	06
Sopa casolana de verdures amb mill	Patates estofades amb bledes, pastanaga i porro	Crema de carbassó	Minestra de verdures saltades	Macarrons en blanc amb oli d'oliva
Contracuixa de pollastre al forn/planxa	Ous durs amb salsa de tomàquet	Llom al forn/planxa	Paella marinera	Estofat de gall dindi amb pastanaga
Xampinyons saltats amb all i julivert	Enciam iceberg	Patates al forn	-	Enciam, tomàquet i remolatxa
Pa blanc i fruita fresca	Pa blanc i fruita fresca	Pa blanc i iogurt natural	Pa blanc i fruita fresca	Pa blanc i fruita fresca
09	10	11	12	13
Crema de carbassa, pastanaga i porro	Bròquil al vapor amb moniato	Mill saltat amb col, pastanaga i porro	Patata i pastanaga al vapor	Sopa casolana d'au amb arròs
Arròs amb pollastre i verdures (carbassó, pebrot, pastanaga i ceba)	Salmó al forn/planxa	Pernilets de pollastre al forn amb fines herbes	Truita de patata i carbassó	Llom al forn/planxa
-	Enciam i pastanaga	Enciam i poma	Enciam, tomàquet i olives	Ceba brasejada
Pa blanc i fruita fresca	Pa blanc i fruita fresca	Pa blanc i iogurt natural	Pa blanc i fruita fresca	Pa blanc i fruita fresca
16	17	18	19	20
Arròs saltat amb pastanaga i ceba	Mongetes tendres amb patates al vapor	Crema de verdures i hortalisses	Timbal de patata i moniato	Arròs amb salsa de tomàquet
Ous durs amb salsa de tomàquet	Peix carboner al forn/planxa	Estofat de poltre	Bacallà a la romana casolà	Llom al forn/planxa
Enciam i poma	Enciam i pastanaga	Patates dau	Enciam i tomàquet	Enciam i olives
Pa blanc i iogurt natural	Pa blanc i fruita fresca	Pa blanc i fruita fresca	Pa blanc i fruita fresca	Pa blanc i fruita fresca
23	24	25	26	27
Sopa casolana de peix amb arròs	Crema de pastanaga	Bledes amb patates saltades	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pastanaga i patata)	<i>DINAR ESPECIAL LA MONA</i>
Llom al forn/planxa	Lluç al forn amb salsa de llimona	Truita de patata i ceba	Contracuixa de pollastre al forn/planxa	Arròs amb salsa de tomàquet
Samfaina	Patata panadera al forn	Enciam, pastanaga i olives	Enciam i poma	Bacallà al forn/planxa
Pa blanc i fruita fresca	Pa blanc i fruita fresca	Pa blanc i fruita fresca	Pa blanc i fruita fresca	Enciam iceberg
				Pa blanc i iogurt natural



SETMANA SANTA

Revisat per Nuria Segura López,
Graduada en Nutrició Humana i
Dietètica

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02	03	04	05	06
Sopa casolana de verdures amb mill	Patates estofades amb bledes, pastanaga i porro	Crema de verdures amb crostons	Minestra de verdures saltades	Macarrons integrals saltats amb xampinyons
Contracuixa de pollastre al forn/planxa	Ous durs amb salsa de tomàquet	Llom al forn/planxa	Paella marinera	Estofat de gall dindi amb pastanaga
Xampinyons saltats amb all i julivert	Amanida d'enciam iceberg amb formatge	Patates al forn	-	Enciam, tomàquet i remolatxa
Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i iogurt natural	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca
09	10	11	12	13
Crema de carbassa, pastanaga i porro	Bròquil i moniato amb beixamel gratinat	Mill saltat amb col, pastanaga i porro	Llenties bullides amb oli d'oliva	Sopa casolana d'au amb fideus integrals
Arròs a la milanesa vegetal (soja texturitzada, verdures i tomàquet)	Salmó al forn/planxa	Pernilets de pollastre al forn amb fines herbes	Truita de patata i carbassó	Salsitxes al forn/planxa
-	Enciam, pastanaga i blat de moro	Enciam i poma	Enciam, tomàquet i olives	Ceba brasejada
Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i iogurt natural	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca
16	17	18	19	20
Espaguetis integrals eco amb pesto	Mongetes tendres amb patates al vapor	Crema de verdures i hortalisses amb crostons	Timbal de patata i moniato	Mill tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro)
Ous amb beixamel gratinats	Llenties estofades amb arròs	Estofat de poltre	Bacallà a la romana casolà	Llom al forn/planxa
Enciam i poma	-	Patates dau	Enciam, tomàquet i blat de moro	Enciam i olives
Pa integral i iogurt natural	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca
23	24	25	26	27
Sopa casolana de peix amb fideus integrals	Crema de pastanaga amb formatge ratllat	Bledes amb patates saltades	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pastanaga i patata)	<i>DINAR ESPECIAL LA MONA</i>
Llom al forn/planxa	Lluç al forn amb salsa de llimona	Truita de patata i ceba	Contracuixa de pollastre al forn/planxa	Arròs amb salsa de tomàquet
Samfaina	Patata panadera al forn	Enciam, pastanaga i olives	Enciam i poma	Bunyols de bacallà
Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Amanida d'enciam iceberg amb formatge
				Pa integral i mona de pasqua (donut mini i ou de xocolata)



SETMANA SANTA

Revisat per Nuria Segura López,
Graduada en Nutrició Humana i
Dietètica

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02	03	04	05	06
Sopa casolana de verdures amb mill	Patata i pastanaga al vapor	Crema de verdures amb crostons	Minestra de verdures saltades	Macarrons integrals saltats amb xampinyons
Contracuixa de pollastre al forn/planxa	Ous durs amb salsa de tomàquet	Pizza margarita (base de cigrons)	Paella marinera	Estofat de gall dindi amb pastanaga
Xampinyons saltats amb all i julivert	Amanida d'enciam iceberg amb formatge	Enciam, pastanaga i tonyina	-	Enciam, tomàquet i remolatxa
Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i iogurt natural	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca
09	10	11	12	13
Crema de carbassa, pastanaga i porro	Bròquil i moniato amb beixamel gratinat	Mill saltat amb col, pastanaga i porro	Llenties bullides amb oli d'oliva	Sopa casolana d'au amb fideus integrals
Arròs a la milanesa vegetal (soja texturitzada, verdures i tomàquet)	Salmó al forn/planxa	Pernilets de pollastre al forn amb fines herbes	Truita de patata i carbassó	Salsitxes al forn/planxa
-	Enciam, pastanaga i blat de moro	Enciam i poma	Enciam, tomàquet i olives	Ceba brasejada
Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i iogurt natural	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca
16	17	18	19	20
Espaguetis integrals eco amb pesto	Mongetes tendres amb patates al vapor	Crema de carbassó i pastanaga	Timbal de patata i moniato	Mongetes seques bullides amb oli d'oliva
Ous amb beixamel gratinats	Llenties estofades amb arròs	Estofat de poltre	Bacallà a la romana casolà	Mill tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro)
Enciam i poma	-	Patates dau	Enciam, tomàquet i blat de moro	-
Pa integral i iogurt natural	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca
23	24	25	26	27
Sopa casolana de peix amb fideus integrals	Crema de pastanaga amb formatge ratllat	Cigrons estofats amb verdures	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pastanaga i patata)	<i>DINAR ESPECIAL LA MONA</i>
Llom al forn/planxa	Lluç al forn amb salsa de llimona	Truita de patata i ceba	Contracuixa de pollastre al forn/planxa	Arròs amb salsa de tomàquet
Samfaina	Patata panadera al forn	Enciam, pastanaga i olives	Enciam i poma	Bunyols de bacallà
Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Amanida d'enciam iceberg amb formatge
				Pa integral i iogurt natural



SETMANA SANTA

Revisat per Nuria Segura López,
Graduada en Nutrició Humana i
Dietètica

Menú Baix en histamina (no taronja, mandarina, llimona, kiwi ni pinya)

ESCOLA DOCTOR ROBERT

MARÇ 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02	03	04	05	06
Arròs blanc amb oli d'oliva	Bledes amb patates al vapor	Cigrons bullits amb oli d'oliva	Arròs blanc amb oli d'oliva	Patata i pastanaga al vapor
Contracuixa de pollastre al forn/planxa	Filet de vedella al forn/planxa	Llom al forn/planxa	Pernilets de pollastre al forn	Pit de gall dindi al forn/planxa
Xampinyons saltats amb all i julivert	Enciam iceberg	Enciam iceberg	Enciam iceberg	Enciam iceberg
Pa s/gluten, llet, soja ni fruits secs i fruita fresca permesa	Pa s/gluten, llet, soja ni fruits secs i fruita fresca permesa	Pa s/gluten, llet, soja ni fruits secs i fruita fresca permesa	Pa s/gluten, llet, soja ni fruits secs i fruita fresca permesa	Pa s/gluten, llet, soja ni fruits secs i fruita fresca permesa
09	10	11	12	13
Crema de pastanaga	Bròquil al vapor amb moniato	Arròs blanc amb oli d'oliva	Patata i pastanaga al vapor	Arròs blanc amb oli d'oliva
Arròs amb pollastre i verdures (carbassó, pebrot, pastanaga i ceba)	Carn magra al forn/planxa	Pernilets de pollastre al forn amb fines herbes	Filet de vedella al forn/planxa	Llom al forn/planxa
-	Enciam i pastanaga	Enciam i poma	Enciam i olives	Ceba brasejada
Pa s/gluten, llet, soja ni fruits secs i fruita fresca permesa	Pa s/gluten, llet, soja ni fruits secs i fruita fresca permesa	Pa s/gluten, llet, soja ni fruits secs i fruita fresca permesa	Pa s/gluten, llet, soja ni fruits secs i fruita fresca permesa	Pa s/gluten, llet, soja ni fruits secs i fruita fresca permesa
16	17	18	19	20
Arròs saltat amb pastanaga i ceba	Mongetes tendres amb patates al vapor	Crema de bledes	Timbal de patata i moniato	Arròs blanc amb oli d'oliva
Contracuixa de pollastre al forn/planxa	Carn magra al forn/planxa	Pit de gall dindi al forn/planxa	Filet de vedella al forn/planxa	Llom al forn/planxa
Enciam i poma	Enciam i pastanaga	Enciam iceberg	Enciam iceberg	Enciam i olives
Pa s/gluten, llet, soja ni fruits secs i fruita fresca permesa	Pa s/gluten, llet, soja ni fruits secs i fruita fresca permesa	Pa s/gluten, llet, soja ni fruits secs i fruita fresca permesa	Pa s/gluten, llet, soja ni fruits secs i fruita fresca permesa	Pa s/gluten, llet, soja ni fruits secs i fruita fresca permesa
23	24	25	26	27
Arròs blanc amb oli d'oliva	Crema de pastanaga	Cigrons bullits amb oli d'oliva	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pastanaga i patata)	<i>DINAR ESPECIAL LA MONA</i>
Llom al forn/planxa	Pit de gall dindi al forn/planxa	Truita francesa	Contracuixa de pollastre al forn/planxa	Arròs blanc amb oli d'oliva
Enciam iceberg	Patata panadera al forn	Enciam i olives	Enciam i poma	Carn magra al forn/planxa
Pa s/gluten, llet, soja ni fruits secs i fruita fresca permesa	Pa s/gluten, llet, soja ni fruits secs i fruita fresca permesa	Pa s/gluten, llet, soja ni fruits secs i fruita fresca permesa	Pa s/gluten, llet, soja ni fruits secs i fruita fresca permesa	Enciam iceberg
				Pa s/gluten, llet, soja ni fruits secs i fruita fresca permesa



SETMANA SANTA

Revisat per Nuria Segura López,
Graduada en Nutrició Humana i
Dietètica

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02	03	04	05	06
Sopa casolana de verdures amb mill	Patates estofades amb bledes, pastanaga i porro	Crema de verdures amb crostons	Minestra de verdures saltades	Macarrons integrals saltats amb xampinyons
Contracuixa de pollastre al forn/planxa	Ous durs amb salsa de tomàquet	Cigrons saltats amb ceba i pastanaga	Paella marinera	Estofat de gall dindi amb pastanaga
Xampinyons saltats amb all i julivert	Enciam iceberg	Enciam, pastanaga i tonyina	-	Enciam, tomàquet i remolatxa
Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i iogurt de soja	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca
09	10	11	12	13
Crema de carbassa, pastanaga i porro	Bròquil al vapor amb moniato	Mill saltat amb col, pastanaga i porro	Llenties bullides amb oli d'oliva	Sopa casolana d'au amb fideus integrals
Arròs a la milanesa vegetal (soja texturitzada, verdures i tomàquet)	Salmó al forn/planxa	Pernilets de pollastre al forn amb fines herbes	Truita de patata i carbassó	Llom al forn/planxa
-	Enciam, pastanaga i blat de moro	Enciam i poma	Enciam, tomàquet i olives	Ceba brasejada
Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i iogurt de soja	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca
16	17	18	19	20
Espaguetis integrals aglio-olio	Mongetes tendres amb patates al vapor	Crema de verdures i hortalisses amb crostons	Timbal de patata i moniato	Mongetes seques bullides amb oli d'oliva
Ous durs amb salsa de tomàquet	Llenties estofades amb arròs	Estofat de poltre	Bacallà a la romana casolà	Mill tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro)
Enciam i poma	-	Patates dau	Enciam, tomàquet i blat de moro	-
Pa integral i iogurt de soja	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca
23	24	25	26	27
Sopa casolana de peix amb fideus integrals	Crema de pastanaga	Cigrons estofats amb verdures	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pastanaga i patata)	<i>DINAR ESPECIAL LA MONA</i>
Llom al forn/planxa	Lluç al forn amb salsa de llimona	Truita de patata i ceba	Contracuixa de pollastre al forn/planxa	Arròs amb salsa de tomàquet
Samfaina	Patata panadera al forn	Enciam, pastanaga i olives	Enciam i poma	Bacallà al forn/planxa
Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Enciam iceberg
				Pa integral i iogurt de soja



SETMANA SANTA

Revisat per Nuria Segura López,
Graduada en Nutrició Humana i
Dietètica

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02	03	04	05	06
Sopa casolana de verdures amb mill	Patates estofades amb bledes, pastanaga i porro	Crema de verdures amb crostons	Minestra de verdures saltades	Espinacs saltats amb patates
Contracuixa de pollastre al forn/planxa	Ous durs amb salsa de tomàquet	Cigrons saltats amb ceba i pastanaga	Paella marinera	Estofat de gall dindi amb pastanaga
Xampinyons saltats amb all i julivert	Enciam iceberg	Enciam, pastanaga i tonyina	-	Enciam, tomàquet i remolatxa
Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca
09	10	11	12	13
Crema de carbassa, pastanaga i porro	Bròquil al vapor amb moniato	Mill saltat amb col, pastanaga i porro	Llenties bullides amb oli d'oliva	Sopa casolana d'au amb arròs
Arròs amb pollastre i verdures (carbassó, pebrot, pastanaga i ceba)	Salmó al forn/planxa	Pernilets de pollastre al forn amb fines herbes	Truita de patata i carbassó	Lluç al forn/planxa
-	Enciam, pastanaga i blat de moro	Enciam i poma	Enciam, tomàquet i olives	Ceba brasejada
Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca
16	17	18	19	20
Arròs saltat amb pastanaga i ceba	Mongetes tendres amb patates al vapor	Crema de bledes	Timbal de patata i moniato	Mongetes seques bullides amb oli d'oliva
Ous durs amb salsa de tomàquet	Llenties estofades amb arròs	Estofat de poltre	Bacallà a la romana casolà	Mill tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro)
Enciam i poma	-	Patates dau	Enciam, tomàquet i blat de moro	-
Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca
23	24	25	26	27
Sopa casolana de peix amb arròs	Crema de pastanaga	Cigrons estofats amb verdures	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pastanaga i patata)	<i>DINAR ESPECIAL LA MONA</i>
Pit de gall dindi al forn/planxa	Lluç al forn amb salsa de llimona	Truita de patata i ceba	Contracuixa de pollastre al forn/planxa	Arròs amb salsa de tomàquet
Samfaina	Patata panadera al forn	Enciam, pastanaga i olives	Enciam i poma	Bacallà al forn/planxa
Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Enciam iceberg
				Pa integral i fruita fresca



SETMANA SANTA

Revisat per Nuria Segura López,
Graduada en Nutrició Humana i
Dietètica

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02	03	04	05	06
Sopa casolana de verdures amb mill	Patates estofades amb bledes, pastanaga i porro	Crema de verdures amb crostons	Minestra de verdures saltades	Macarrons integrals saltats amb xampinyons
Contracuixa de pollastre al forn/planxa	Ous durs amb salsa de tomàquet	Cigrons saltats amb ceba i pastanaga	Paella marinera	Estofat de gall dindi amb pastanaga
Xampinyons saltats amb all i julivert	Enciam iceberg	Enciam, pastanaga i tonyina	-	Enciam, tomàquet i remolatxa
Pa integral i iogurt de soja	Pa integral i iogurt de soja	Pa integral i iogurt de soja	Pa integral i iogurt de soja	Pa integral i iogurt de soja
09	10	11	12	13
Crema de carbassa, pastanaga i porro	Bròquil al vapor amb moniato	Mill saltat amb col, pastanaga i porro	Llenties bullides amb oli d'oliva	Sopa casolana d'au amb fideus integrals
Arròs a la milanesa vegetal (soja texturitzada, verdures i tomàquet)	Salmó al forn/planxa	Pernilets de pollastre al forn amb fines herbes	Truita de patata i carbassó	Llom al forn/planxa
-	Enciam, pastanaga i blat de moro	Enciam i poma	Enciam, tomàquet i olives	Ceba brasejada
Pa integral i iogurt de soja	Pa integral i iogurt de soja	Pa integral i iogurt de soja	Pa integral i iogurt de soja	Pa integral i iogurt de soja
16	17	18	19	20
Espaguetis integrals aglio-olio	Mongetes tendres amb patates al vapor	Crema de verdures i hortalisses amb crostons	Timbal de patata i moniato	Mongetes seques bullides amb oli d'oliva
Ous durs amb salsa de tomàquet	Llenties estofades amb arròs	Estofat de poltre	Bacallà a la romana casolà	Mill tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro)
Enciam i poma	-	Patates dau	Enciam, tomàquet i blat de moro	-
Pa integral i iogurt de soja	Pa integral i iogurt de soja	Pa integral i iogurt de soja	Pa integral i iogurt de soja	Pa integral i iogurt de soja
23	24	25	26	27
Sopa casolana de peix amb fideus integrals	Crema de pastanaga	Cigrons estofats amb verdures	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pastanaga i patata)	<i>DINAR ESPECIAL LA MONA</i>
Llom al forn/planxa	Lluç al forn amb salsa de llimona	Truita de patata i ceba	Contracuixa de pollastre al forn/planxa	Arròs amb salsa de tomàquet
Samfaina	Patata panadera al forn	Enciam, pastanaga i olives	Enciam i poma	Bacallà al forn/planxa
Pa integral i iogurt de soja	Pa integral i iogurt de soja	Pa integral i iogurt de soja	Pa integral i iogurt de soja	Enciam iceberg
				Pa integral i iogurt de soja



SETMANA SANTA

Revisat per Nuria Segura López,
Graduada en Nutrició Humana i
Dietètica

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02	03	04	05	06
Sopa casolana de verdures amb mill	Patates estofades amb bledes, pastanaga i porro	Crema de verdures amb crostons	Minestra de verdures saltades	Macarrons integrals saltats amb xampinyons
Contracuixa de pollastre al forn/planxa	Lluç amb salsa de tomàquet	Pizza margarita (base de cigrons)	Paella marinera	Estofat de gall dindi amb pastanaga
Xampinyons saltats amb all i julivert	Enciam iceberg	Enciam, pastanaga i tonyina	-	Enciam, tomàquet i remolatxa
Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i iogurt natural	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca
09	10	11	12	13
Crema de carbassa, pastanaga i porro	Bròquil al vapor amb moniato	Mill saltat amb col, pastanaga i porro	Llenties bullides amb oli d'oliva	Sopa casolana d'au amb fideus integrals
Arròs a la milanesa vegetal (soja texturitzada, verdures i tomàquet)	Salmó al forn/planxa	Pernilets de pollastre al forn amb fines herbes	Lluç al forn/planxa	Salsitxes s/gluten, lactosa ni ou al forn/planxa
-	Enciam, pastanaga i blat de moro	Enciam i poma	Enciam, tomàquet i olives	Ceba brasejada
Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i iogurt natural	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca
16	17	18	19	20
Espaguetis integrals aglio-olio	Mongetes tendres amb patates al vapor	Crema de verdures i hortalisses amb crostons	Timbal de patata i moniato	Mongetes seques bullides amb oli d'oliva
Peix carboner al forn/planxa	Llenties estofades amb arròs	Estofat de poltre	Bacallà al forn/planxa	Mill tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro)
Enciam i poma	-	Patates dau	Enciam, tomàquet i blat de moro	-
Pa integral i iogurt natural	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca
23	24	25	26	27
Sopa casolana de peix amb fideus integrals	Crema de pastanaga	Cigrons estofats amb verdures	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pastanaga i patata)	<i>DINAR ESPECIAL LA MONA</i>
Llom al forn/planxa	Lluç al forn amb salsa de llimona	Filet de vedella al forn/planxa	Contracuixa de pollastre al forn/planxa	Arròs amb salsa de tomàquet
Samfaina	Patata panadera al forn	Enciam, pastanaga i olives	Enciam i poma	Bacallà al forn/planxa
Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Enciam iceberg
				Pa integral i iogurt natural



SETMANA SANTA

Revisat per Nuria Segura López,
Graduada en Nutrició Humana i
Dietètica

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02	03	04	05	06
Sopa casolana de verdures amb mill	Patates estofades amb bledes, pastanaga i porro	Crema de verdures amb crostons	Minestra de verdures saltades	Macarrons integrals saltats amb xampinyons
Contracuixa de pollastre al forn/planxa	Ous durs amb salsa de tomàquet	Pizza margarita (base de cigrons)	Paella marinera	Estofat de gall dindi amb pastanaga
Xampinyons saltats amb all i julivert	Amanida d'enciam iceberg amb formatge	Enciam, pastanaga i tonyina	-	Enciam, tomàquet i remolatxa
Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i iogurt natural	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca
09	10	11	12	13
Crema de carbassa, pastanaga i porro	Bròquil i moniato amb beixamel gratinat	Mill saltat amb col, pastanaga i porro	Llenties bullides amb oli d'oliva	Sopa casolana d'au amb fideus integrals
Arròs a la milanesa vegetal (soja texturitzada, verdures i tomàquet)	Salmó al forn/planxa	Pernilets de pollastre al forn amb fines herbes	Truita de patata i carbassó	Salsitxes al forn/planxa
-	Enciam, pastanaga i blat de moro	Enciam i poma	Enciam, tomàquet i olives	Ceba brasejada
Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i iogurt natural	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca
16	17	18	19	20
Espaguetis integrals eco amb pesto	Mongetes tendres amb patates al vapor	Crema de verdures i hortalisses amb crostons	Timbal de patata i moniato	Mill tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro)
Ous amb beixamel gratinats	Llenties estofades amb arròs	Estofat de poltre	Bacallà a la romana casolà	Llom al forn/planxa
Enciam i poma	-	Patates dau	Enciam, tomàquet i blat de moro	Enciam i olives
Pa integral i iogurt natural	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca
23	24	25	26	27
Sopa casolana de peix amb fideus integrals	Crema de pastanaga amb formatge ratllat	Cigrons estofats amb verdures	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pastanaga i patata)	<i>DINAR ESPECIAL LA MONA</i>
Llom al forn/planxa	Lluç al forn amb salsa de llimona	Truita de patata i ceba	Contracuixa de pollastre al forn/planxa	Arròs amb salsa de tomàquet
Samfaina	Patata panadera al forn	Enciam, pastanaga i olives	Enciam i poma	Bunyols de bacallà
Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Amanida d'enciam iceberg amb formatge
				Pa integral i mona de pasqua (donut mini i ou de xocolata)



SETMANA SANTA

Revisat per Nuria Segura López,
Graduada en Nutrició Humana i
Dietètica

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02	03	04	05	06
Sopa casolana d'au amb arròs	Patates estofades amb bledes, pastanaga i porro	Crema de carbassó	Arròs amb salsa de tomàquet	Espinacs saltats amb patates
Contracuixa de pollastre al forn/planxa	Ous durs amb salsa de tomàquet	Llom al forn/planxa	Lluç al forn/planxa	Estofat de gall dindi amb pastanaga
Xampinyons saltats amb all i julivert	Enciam iceberg	Patates al forn	Enciam i blat de moro	Enciam, tomàquet i remolatxa
Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i iogurt natural	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca
09	10	11	12	13
Crema de carbassa, pastanaga i porro	Bròquil al vapor amb moniato	Arròs saltat amb pastanaga i ceba	Patata i pastanaga al vapor	Sopa casolana d'au amb arròs
Arròs amb pollastre i verdures (carbassó, pebrot, pastanaga i ceba)	Salmó al forn/planxa	Pernilets de pollastre al forn amb fines herbes	Truita francesa	Llom al forn/planxa
-	Enciam, pastanaga i blat de moro	Enciam i poma	Enciam, tomàquet i olives	Ceba brasejada
Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i iogurt natural	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca
16	17	18	19	20
Arròs saltat amb pastanaga i ceba	Espinacs amb patates al vapor	Crema de bledes	Timbal de patata i moniato	Arròs amb salsa de tomàquet
Ous durs amb salsa de tomàquet	Peix carboner al forn/planxa	Estofat de poltre	Bacallà a la romana casolà	Llom al forn/planxa
Enciam i poma	Enciam i pastanaga	Patates dau	Enciam, tomàquet i blat de moro	Enciam i olives
Pa integral i iogurt natural	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca
23	24	25	26	27
Sopa casolana de peix amb arròs	Crema de pastanaga	Bledes amb patates saltades	Bròquil amb patates saltat	<i>DINAR ESPECIAL LA MONA</i>
Llom al forn/planxa	Lluç al forn amb salsa de llimona	Truita francesa	Contracuixa de pollastre al forn/planxa	Arròs amb salsa de tomàquet
Samfaina	Patata panadera al forn	Enciam, pastanaga i olives	Enciam i poma	Bacallà al forn/planxa
Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Enciam iceberg
				Pa integral i iogurt natural



SETMANA SANTA

Revisat per Nuria Segura López,
Graduada en Nutrició Humana i
Dietètica

La ruta saludable

El nostre viatge d'aprenentatge diari cap a una vida
més saludable, inclusiva i sostenible

01 Salut

Menjar bé avui, créixer fort demà! Aprenem hàbits
saludables per a tota la vida.

03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir cura
del planeta amb cada mos.

02 Convivència

A la taula, som un equip! Aprenem a conviure,
respectar i celebrar la diversitat.

04 Joc

Aprendre jugant és més divertit! El migdia és el
nostre moment per riure i descobrir junts.

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS



Si a l'escola el primer plat
era...



Verdura



Pasta/Arròs



Llegums



Per sopar pot
ser...



Pasta/Arròs



Verdura



Verdura



Pasta/Arròs

SEGONS PLATS



Si a l'escola el segon plat
era...



Ou



Peix



Llegums



Carn



Per sopar pot ser...



Carn



Ou



Peix



Ou



Peix



Carn



Ou



Peix



Fruita



Lacti