

MES: Març 2026

ESCOLA ELS PLANELLS E INS PLANELLS

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2
Arròs amb verdures
Truita de formatge amb amanida
d'enciam i pastanaga ratllada
Fruita del temps i pa

VE:2.865/685 GT:14 GS:2 HC:113 AZ:23 PROT:27 SAL:1

3
Llenties estofades amb verdures
Rabas de calamar amb amanida
d'enciam, blat de moro i poma
logurt i pa integral

VE:3.178/760 GT:31 GS:5 HC:95 AZ:14 PROT:33 SAL:1

4
Mongeta verda amb patates
Macarrons integrals amb
bolonyesa de soja
Fruita (eco.) i pa

VE:3.093/740 GT:10 GS:1 HC:131 AZ:23 PROT:30 SAL:1

5
Sopa casolana
Pernilets de pollastre al forn amb
amanida
Fruita i pa integral

VE:2.131/510 GT:15 GS:2 HC:77 AZ:27 PROT:23 SAL:1

6
Cigrons amb verdures
Lluç andalús amb amanida
d'enciam i tomàquet
Fruita i pa

VE:3.327/796 GT:14 GS:1 HC:121 AZ:35 PROT:50 SAL:1

9
Llenties amb verdures (eco.)
Truita de patata i carbassó al
forn amb amanida
Fruita i pa

VE:2.940/703 GT:15 GS:2 HC:122 AZ:27 PROT:25 SAL:1

10
Verdura tricolor (patata,
pastanaga, mongeta verda)
Estofat de porc
logurt i pa integral

VE:1.814/434 GT:10 GS:4 HC:53 AZ:14 PROT:37 SAL:1

11
Macarrons (integrals) amb salsa
bolonyesa de soja
Delícies de bacallà amb amanida
d'enciam i cogombre
Fruita i pa

VE:4.531/1.084 GT:40 GS:4 HC:144 AZ:28 PROT:36 SAL:1

12
Sopa casolana
Pollastre al chilindrón
Fruita i pa integral

VE:2.228/533 GT:8 GS:2 HC:110 AZ:27 PROT:41 SAL:1

13
Bròquil al vapor amb patates
Mandonguilles de lluç i pota al
forn
Fruita (eco.) i pa

VE:1.421/340 GT:3 GS:0 HC:68 AZ:19 PROT:12 SAL:1

16
Llenties estofades amb verdures
Abadejo a la romana amb
amanida d'enciam i pastanaga
Fruita (eco.) i pa

VE:3.722/890 GT:57 GS:6 HC:102 AZ:20 PROT:41 SAL:1

17
Bròquil al vapor amb patates
Arròs amb pollastre
logurt i pa integral

VE:2.182/522 GT:9 GS:3 HC:90 AZ:11 PROT:26 SAL:1

18
Cigrons amb verdures
Pernilets de pollastre al forn amb
amanida d'enciam i blat de moro
Fruita i pa

VE:3.303/790 GT:21 GS:2 HC:113 AZ:35 PROT:42 SAL:1

19
Crema de carbassó
Llom rostit amb salsa
Fruita (eco.) i pa

VE:2.286/547 GT:17 GS:4 HC:66 AZ:22 PROT:31 SAL:2

20
Espaguetis amb salsa bolonyesa
de soja
Truita de tonyina amb amanida
Fruita i pa

VE:3.834/917 GT:23 GS:3 HC:136 AZ:27 PROT:46 SAL:2

23
Macarrons (integrals) amb salsa
carbonara
Lluç al forn amb amanida
d'enciam i pastanaga
Fruita (eco.) i pa

VE:2.909/696 GT:19 GS:2 HC:98 AZ:20 PROT:36 SAL:2

24
Mongetes blanques estofades
amb verdures
Tortilla de patata al horno amb
amanida d'enciam i olives
logurt i pa integral

VE:3.247/777 GT:29 GS:6 HC:95 AZ:14 PROT:39 SAL:1

25
Puré de carbassa
Hamburguesa al forn amb
amanida d'enciam i tomàquet
Fruita i pa

VE:2.246/537 GT:18 GS:4 HC:81 AZ:27 PROT:26 SAL:3

26
Sopa casolana
Pollastre al chilindrón amb
amanida d'enciam i pastanaga
ratllada
Fruita i pa integral

VE:2.625/628 GT:16 GS:3 HC:115 AZ:30 PROT:42 SAL:1

27
Patates a la riojana
Llenguadina a la romana amb
amanida
Fruita del temps i pa

VE:3.348/801 GT:27 GS:6 HC:101 AZ:21 PROT:41 SAL:1

30
VACANCES SETMANA SANTA

31
VACANCES SETMANA SANTA

MENU BASAL