

MENÚ SENSE GLUTEN MARÇ 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Crema de pastanaga Truita de patates Amanida Fruita de temporada	3 Arròs amb tomàquet Pollastre al forn a la llimona S/G Amanida Fruita de temporada	4 Bledes amb patata PASTA S/G a la bolonyesa vegetal S/G Fruita de temporada 	5 LLEGUM S/G estofada amb verdures Lluç AL FORN S/G Amanida logurt 	6 Sopa d'au amb PASTA S/G (BROU S/G) Gall dindi estofat S/G amb patata Fruita de temporada
9 PASTA S/G al pesto Truita de carbassó Amanida Fruita de temporada	10 Mongeta amb patata Salmó al forn amb ceba, alls i pastanaga Fruita de temporada	11 Crema de porro amb mongetes seques S/G Botifarra S/G amb xips S/G Amanida Fruita de temporada	12 Cigrons amb verdures S/G Hamburguesa vegetal S/G Amanida Fruita de temporada 	13 Amanida d'enciam, tomàquet, formatge fresc, poma i vinagreta Arròs a la cassola amb pollastre logurt 
16 LLEGUM S/G estofada Truita de formatge Amanida Fruita de temporada	17 PASTA S/G amb salsa de tomàquet PEIX A LA PLANXA amb enciams variats Fruita de temporada	18 Arròs tres delícies S/G Pollastre el forn amb patates i ceba Enciam i olives Fruita de temporada	19 Pèsols, patata i pastanaga Bacallà S/G a la llauna Fruita de temporada	20 MENÚ DOMINICÀ  Sopa de verdures (BROU S/G) Arròs amb carn guisada Gelatina S/G 
23 PASTA S/G amb salsa de formatges S/G Ous durs amb tonyina Tomàquet amanit Fruita de temporada	24 Arròs integral amb verdures Lluç S/G al forn amb amanida Fruita de temporada	25 Crema de carbassó LLEGUM S/G estofada Fruita de temporada 	26 Bròquil amb patata Estofat de gall dindi amb verdures S/G logurt 	27 Cigrons S/G saltejats amb espinacs Pollastre A LA PLANXA Amanida Fruita de temporada
30 	31 			



 Menú tot proteïna vegetal

 Economia social: iogurt i postres làctics

 Ecològic: legums, verdures, fruita, pasta i cereals.

 Km. 0: Tots els productes ecològics, el peix fresc i els postres làctics.

“Els infants no juguen per aprendre, però aprenen perquè juguen”. Jean Piaget.

Per Sant Josep, el cucut canta tot dret; si no canta per Sant Josep, canta per Sant Benet.

 **ALIMENTS DE QUALITAT CUINATS AMB PASSIÓ I GUST PER CRÉIXER FORT I SA**

MENÚ SENSE LACTOSA MARÇ 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Crema de pastanaga S/L Truita de patates Amanida Fruita de temporada	3 Arròs amb tomàquet Pollastre al forn a la llimona Amanida Fruita de temporada	4 Bledes amb patata Macarrons ECO Integrals a la bolonyesa vegetal S/L NI FORMATGE  Fruita de temporada	5 Llenties estofades amb verdures Lluç a l'andalusa S/L Amanida logurt S/L 	6 Sopa d'au amb pasta petita Gall dindi estofat amb patata Fruita de temporada
9 Espaguetis ECO integrals amb OLI D'ALFÀBREGA S/FORMATGE Truita de carbassó Amanida Fruita de temporada	10 Mongeta amb patata Salmó al forn amb ceba, alls i pastanaga Fruita de temporada	11 Crema de porro amb mongetes seques S/L Botifarra S/L amb xips S/L Amanida Fruita de temporada	12 Cigrons amb verdures Hamburguesa vegetal S/L Amanida Fruita de temporada 	13 Amanida d'enciam, tomàquet, poma i vinagreta S/FORMATGE Arròs a la cassola amb pollastre logurt S/L 
16 Llenties estofades Truita A LA FRANCESA Amanida Fruita de temporada	17 Espirals ECO integrals amb salsa de tomàquet S/FORMATGE PEIX A LA PLANXA amb enciams variats Fruita de temporada	18 Arròs tres delícies S/L Pollastre el forn amb patates i ceba Enciam i olives Fruita de temporada	19 Pèsols, patata i pastanaga Bacallà a la llauna Fruita de temporada	20 MENÚ DOMINICÀ  Sopa de verdures Arròs amb carn guisada Gelatina S/L 
23 Llacets amb salsa de TOMÀQUET S/L NI FORMATGE Ous durs amb tonyina S/L Tomàquet amanit Fruita de temporada	24 Arròs integral amb verdures Lluç al forn amb amanida Fruita de temporada	25 Crema de carbassó S/L Llenties estofades Fruita de temporada 	26 Bròquil amb patata Estofat de gall dindi amb verdures logurt S/L 	27 Cigrons saltejats amb espinacs Pollastre arrebossat S/L Amanida Fruita de temporada
30 	31 			



 Menú tot proteïna vegetal

 Economia social: iogurt i postres làctics

 Ecològic: legums, verdures, fruita, pasta i cereals.

 Km. 0: Tots els productes ecològics, el peix fresc i els postres làctics.

“Els infants no juguen per aprendre, però aprenen perquè juguen”. Jean Piaget.

Per Sant Josep, el cucut canta tot dret; si no canta per Sant Josep, canta per Sant Benet.

 **ALIMENTS DE QUALITAT CUINATS AMB PASSIÓ I GUST PER CRÉIXER FORT I SA**



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Crema de pastanaga Truita de patates Amanida Fruita de temporada	3 Arròs amb tomàquet Pollastre HALAL al forn a la llimona Amanida Fruita de temporada	4 Bledes amb patata Macarrons ECO Integrals a la bolonyesa vegetal Fruita de temporada 	5 Llenties estofades amb verdures S/CARN Lluç a l'andalusa Amanida logurt 	6 Sopa VEGETAL amb pasta petita (BROU VEGETAL) Gall dindi HALAL estofat amb patata Fruita de temporada
9 Espaguetis ECO integrals al pesto Truita de carbassó Amanida Fruita de temporada	10 Mongeta amb patata Salmó al forn amb ceba, alls i pastanaga Fruita de temporada	11 Crema de porro amb mongetes seques TRUITA A LA FRANCESA amb xips Amanida Fruita de temporada	12 Cigrons amb verdures S/CARN Hamburguesa vegetal Amanida Fruita de temporada 	13 Amanida d'enciam, tomàquet, formatge fresc, poma i vinagreta Arròs a la cassola amb pollastre HALAL logurt 
16 Llenties estofades S/CARN Truita de formatge Amanida Fruita de temporada	17 Espirals ECO integrals amb salsa de tomàquet Croquetes de bolets amb enciams variats Fruita de temporada 	18 Arròs tres delícies S/PERNIL Pollastre HALAL el forn amb patates i ceba Enciam i olives Fruita de temporada	19 Pèsols, patata i pastanaga Bacallà a la llauna Fruita de temporada	20 MENÚ DOMINICÀ  Sopa de verdures (BROU VEGETAL) Arròs amb carn DE POLLASTRE HALAL guisada Gelatina 
23 Llacets amb salsa de formatges Ous durs amb tonyina Tomàquet amanit Fruita de temporada	24 Arròs integral amb verdures Lluç al forn amb amanida Fruita de temporada	25 Crema de carbassó Llenties estofades S/CARN Fruita de temporada 	26 Bròquil amb patata Estofat de gall dindi HALAL amb verdures logurt 	27 Cigrons saltejats amb espinacs Pollastre HALAL arrebossat Amanida Fruita de temporada
30 	31 			

 Menú tot proteïna vegetal

 Economia social: iogurt i postres làctics

 Ecològic: legums, verdures, fruita, pasta i cereals.

 Km. 0: Tots els productes ecològics, el peix fresc i els postres làctics.

“Els infants no juguen per aprendre, però aprenen perquè juguen”. Jean Piaget.

Per Sant Josep, el cucut canta tot dret; si no canta per Sant Josep, canta per Sant Benet.

 **ALIMENTS DE QUALITAT CUINATS AMB PASSIÓ I GUST PER CRÉIXER FORT I SA**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Crema de pastanaga Truita de patates Amanida Fruita de temporada	3 Arròs amb tomàquet HAMBURGUESA VEGETAL Amanida Fruita de temporada	4 Bledes amb patata Macarrons ECO Integrals a la bolonyesa vegetal Fruita de temporada	5 AMANIDA VEGETAL LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES S/CARN logurt	6 Sopa VEGETAL amb pasta petita (BROU VEGETAL) SEITAN estofat amb patata Fruita de temporada
9 Espaguetis ECO integrals al pesto Truita de carbassó Amanida Fruita de temporada	10 Mongeta amb patata TOFU al forn amb ceba, alls i pastanaga Fruita de temporada	11 Crema de porro amb mongetes seques TRUITA A LA FRANCESA amb xips Amanida Fruita de temporada	12 Cigrons amb verdures S/CARN Hamburguesa vegetal Amanida Fruita de temporada	13 Amanida d'enciam, tomàquet, formatge fresc, poma i vinagreta Arròs a la cassola amb VERDURES I LLEGUM logurt
16 Llenties estofades S/CARN Truita de formatge Amanida Fruita de temporada	17 Espirals ECO integrals amb salsa de tomàquet Croquetes de bolets amb enciams variats Fruita de temporada	18 Arròs tres delícies S/PERNIL SEITAN el forn amb patates i ceba Enciam i olives Fruita de temporada	19 Pèsols, patata i pastanaga TRUITA A LA FRANCESA AMANIDA Fruita de temporada	20 MENÚ DOMINICÀ Sopa de verdures (BROU VEGETAL) Arròs amb VERDURES I LLEGUM Gelatina VEGETAL
23 Llacets amb salsa de formatges Ous durs S/TONYINA Tomàquet amanit Fruita de temporada	24 Arròs integral amb verdures HAMBURGUESA VEGETAL amb amanida Fruita de temporada	25 Crema de carbassó Llenties estofades S/CARN Fruita de temporada	26 Bròquil amb patata Estofat de SEITAN amb verdures logurt	27 Cigrons saltejats amb espinacs CROQUETES VEGETALS Amanida Fruita de temporada
30 FESTIU	31 FESTIU			



V Menú tot proteïna vegetal

S Economia social: iogurt i postres làctics

ECO Ecològic: legums, verdures, fruita, pasta i cereals.

Km.0 Km. 0: Tots els productes ecològics, el peix fresc i els postres làctics.

“Els infants no juguen per aprendre, però aprenen perquè juguen”. Jean Piaget.

Per Sant Josep, el cucut canta tot dret; si no canta per Sant Josep, canta per Sant Benet.

ALIMENTS DE QUALITAT CUINATS AMB PASSIÓ I GUST PER CRÉIXER FORT I SA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Crema de pastanaga PEIX A LA PLANXA Amanida Fruita de temporada	3 Arròs amb tomàquet Pollastre al forn a la llimona Amanida Fruita de temporada	4 Bledes amb patata PASTA S/OU a la bolonyesa vegetal S/OU Fruita de temporada 	5 Llenties estofades amb verdures Lluç AL FORN Amanida logurt 	6 Sopa d'au amb PASTA S/OU (BROU S/OU) Gall dindi estofat amb patata Fruita de temporada
9 PASTA S/OU al pesto GALL DINDI A LA PLANXA Amanida Fruita de temporada	10 Mongeta amb patata Salmó al forn amb ceba, alls i pastanaga Fruita de temporada	11 Crema de porro amb mongetes seques Botifarra S/OU amb xips S/OU Amanida Fruita de temporada	12 Cigrons amb verdures Hamburguesa vegetal S/OU Amanida Fruita de temporada 	13 Amanida d'enciam, tomàquet, formatge fresc, poma i vinagreta Arròs a la cassola amb pollastre logurt 
16 Llenties estofades POLLASTRE A LA PLANXA Amanida Fruita de temporada	17 PASTA S/OU amb salsa de tomàquet PEIX A LA PLANXA amb enciams variats Fruita de temporada	18 Arròs tres delícies S/OU Pollastre el forn amb patates i ceba Enciam i olives Fruita de temporada	19 Pèsols, patata i pastanaga Bacallà a la llauna Fruita de temporada	20 MENÚ DOMINICÀ  Sopa de verdures (BROU S/OU) Arròs amb carn guisada Gelatina S/OU 
23 PASTA S/OU amb salsa de formatges S/OU LLOM A LA PLANXA Tomàquet amanit Fruita de temporada	24 Arròs integral amb verdures Lluç al forn amb amanida Fruita de temporada	25 Crema de carbassó Llenties estofades Fruita de temporada 	26 Bròquil amb patata Estofat de gall dindi amb verdures logurt 	27 Cigrons saltejats amb espinacs Pollastre A LA PLANXA Amanida Fruita de temporada
30 	31 			



Menú tot proteïna vegetal



Economia social:
iogurt i postres làctics



Ecològic: legums, verdures,
fruita, pasta i cereals.



Km. 0: Tots els productes
ecològics, el peix fresc i els
postres làctics.

“Els infants no juguen per
aprendre, però aprenen
perquè juguen”. Jean Piaget.

*Per Sant Josep, el cucut
canta tot dret; si no canta
per Sant Josep, canta per
Sant Benet.*



ALIMENTS DE
QUALITAT CUINATS
AMB PASSIÓ I GUST
PER CRÉIXER FORT I SA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Crema de pastanaga Truita de patates Amanida Fruita de temporada	3 Arròs amb tomàquet Pollastre al forn a la llimona Amanida Fruita de temporada	4 Bledes amb patata Macarrons ECO Integrals a la bolonyesa vegetal Fruita de temporada 	5 AMANIDA VEGETAL LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES S/CARN logurt 	6 Sopa d'au amb pasta petita Gall dindi estofat amb patata Fruita de temporada
9 Espaguetis ECO integrals al pesto Truita de carbassó Amanida Fruita de temporada	10 Mongeta amb patata GALL DINDI al forn amb ceba, alls i pastanaga Fruita de temporada	11 Crema de porro amb mongetes seques Botifarra amb xips Amanida Fruita de temporada	12 Cigrons amb verdures Hamburguesa vegetal Amanida Fruita de temporada 	13 Amanida d'enciam, tomàquet, formatge fresc, poma i vinagreta Arròs a la cassola amb pollastre logurt 
16 Llenties estofades Truita de formatge Amanida Fruita de temporada	17 Espirals ECO integrals amb salsa de tomàquet Croquetes de bolets S/P amb enciams variats Fruita de temporada 	18 Arròs tres delícies S/PEIX Pollastre el forn amb patates i ceba Enciam i olives Fruita de temporada	19 Pèsols, patata i pastanaga TRUITA A LA FRANCESA AMANIDA Fruita de temporada	20 MENÚ DOMINICÀ  Sopa de verdures (BROU VEGETAL O D'AU) Arròs amb carn guisada Gelatina 
23 Llacets amb salsa de formatges Ous durs S/TONYINA Tomàquet amanit Fruita de temporada	24 Arròs integral amb verdures HAMBURGUESA VEGETAL amb amanida Fruita de temporada 	25 Crema de carbassó Llenties estofades Fruita de temporada 	26 Bròquil amb patata Estofat de gall dindi amb verdures logurt 	27 Cigrons saltejats amb espinacs Pollastre arrebossat Amanida Fruita de temporada
30 	31 			



 Menú tot proteïna vegetal

 Economia social: iogurt i postres làctics

 Ecològic: legums, verdures, fruita, pasta i cereals.

 Km. 0: Tots els productes ecològics, el peix fresc i els postres làctics.

“Els infants no juguen per aprendre, però aprenen perquè juguen”. Jean Piaget.

Per Sant Josep, el cucut canta tot dret; si no canta per Sant Josep, canta per Sant Benet.

 **ALIMENTS DE QUALITAT CUINATS AMB PASSIÓ I GUST PER CRÉIXER FORT I SA**

Les fruites de temporada són:

Llima, llimona, mandarina, poma, codony, taronja, pera, pinya, aranja, plàtan, alvocat, caqui, coco, kiwi, mango, papaia.



Les amanides seran sempre

d'enciam o escarola amb dos dels següents ingredients: Olives, blat de moro, pastanaga, remolatxa, cogombre o brots de soia.



Les nostres salses :

Sofregit de tomàquet: Tomàquet, ceba, pastanaga, orenga, sal sucre, alls i oli d'oliva.

Jardinera: Pèsols, ceba, pastanaga, tomàquet, romaní, pebre, sal i oli d'oliva.

Bolonyesa: Tomàquet, ceba, pastanaga, orenga, carn picada de porc i vedella, sal sucre, alls i oli d'oliva.

Carbonara: Ceba, bacó, farina, llet, formatge, sal, canyella i oli d'oliva.

En el seu suc: El suc que desprèn la vianda amb alls vi blanc, llorer, sal i oli d'oliva.

Samfaina: Pebrot verd i vermell, carbassó, ceba, tomàquet, albergínia, sal i oli d'oliva.

Beixamel: Ceba, farina, llet, mantega i nou moscada.



Si dinem...Podem sopar:

- Llegums, fècules o cereals-----Verdures cuites o hortalisses crues.
- Verdures-----Fècules o cereals
- Ous-----Carn o peix.
- Carns-----Ous o peix.
- Peix-----Carn o ous.
- Fruita-----Làctics o fruita.
- Làctics-----Fruita.



CONSELLS SOBRE ALIMENTACIÓ:

Consells per acabar amb el malbaratament alimentari a casa. Part II.

Ajusteu el menjar que poseu al plat o la mida de l'entrepà que els feu per anar a l'escola al que els vostres fills/es necessiten menjar realment. Feu-los partícips, en la mesura del possible i segons les edats, d'aquest procés.

Acostumeu els vostres fills i filles a acabar-se el menjar que els poseu al plat, sense deixar-hi restes.

Elaboreu amb els vostres fills/es un menú per a un dia de la setmana que aprofiti restes de menjars cuinats en dies anteriors, com per exemple croquetes, truites de verdures, canalons..., ja que és bo que entenguin que hi ha aliments que es poden reutilitzar.

