

# MENÚ MARÇ 2026

FUNDACIÓ  
PERE TARRÉS

SENSE PORC

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

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.