

MENÚ MARÇ 2026

FUNDACIÓ
PERE TARRÉS

BASAL

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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