

MENÚ MARÇ 2026

FUNDACIÓ
PERE TARRÉS

SENSE LACTOSA

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 sense al·lèrgens amb amanida Fruita de temporada	Crema de pastanaga sense lactis Arròs a la cassola amb daus de pollastre Fruita de temporada	Espaguetis a la norma (formatge sense lactosa) Mandonguilles vegetals a la jardinera Fruita de temporada	Patates estofades Daus de gall dindi amb amanida Iogurt sense lactosa
9	10	11	12	13
Arròs amb salsa de verdures Hamburguesa mixta amb amanida Fruita de temporada	Coliflor amb patata Espirals integrals amb salsa bolonyesa vegetal (formatge sense lactosa) Fruita de temporada	Cigrons amb espinacs Pollastre al curri amb xips Fruita de temporada	Crema de carbassa sense lactis Seitons en tempura amb amanida Fruita de temporada	Pasta integral al pesto (formatge sense lactosa) Truita de carbassó amb amanida Iogurt sense lactosa
16	17	18	19	20
Fideus integrals amb verdures (formatge sense lactosa) Rap al forn amb salsa de verdures Fruita de temporada	Mongetes seques saltades amb hortalisses Gall dindi a la planxa amb amanida Fruita de temporada	Sopa d'au amb arròs Ous durs amb tomàquet gratinats (amb formatge sense lactosa) amb amanida Fruita de temporada	Porrusalda Pollastre arrebossat sense al·lèrgens amb amanida Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Paella de peix Iogurt sense lactosa
23	24	25	ARGENTINA 26	27
Espaguetis integrals a la napolitana (formatge sense lactosa) Truita d'espinacs amb amanida Fruita de temporada	Minestra de verdures Croquetes de mill amb amanida Fruita de temporada	Llenties estofades amb hortalisses Lluç amb patates al forn Fruita de temporada	Crema de verdures patagòniques sense lactis Rodó de vedella amb verdures Postres dolces sense lactis	Risotto de verdures i carxofes (sense lactis) 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.

Es couran els aliments en estris exclusius i es fregiran en oli a part. Es comprovarà que els productes i les receptes elaborades no continguin l'al·lèrgen no tolerat.

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.