

MENÚ MARÇ 2026

FUNDACIÓ
PERE TARRÉS

VEGETARIÀ

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