



MARÇ 2026

ESCOLA
MONTSENY

BASAL



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	
Dinar	2/03/2026 ARRÒS AMB VERDURES	3/03/2026 LLENTIES ECO GUISADES AMB VERDURETES.	4/03/2026 ESPAGUETIS INTEGRALS A LA CARBONARA AMB FORMATGE RATLLAT (1,7)	5/03/2026 CREMA DE CARBASSÓ I PASTANAGA ECO (9)	6/03/2026 COLIFLOR ECO AMB PATATES	5A
	TRUITA FRANCESA AMB ENCIAMS I BROT DE SOJA FRESCOS (3,6,12) FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC (1) kcal 715,1 prot 35,14 hc 74,12 lip 22,06	NUGGETS DE BROCOLI AMB AMANIDA D' ENCIAMS I OLIVES (1,3,7,12) FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL (1) kcal 714,06 prot 24,96 hc 66,74 lip 33	PEIX FRESC DE MERCAT AMB AMANIDA DE TOMAQUET (4,12) FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC (1) kcal 754,06 prot 20,96 hc 102,39 lip 29,05	MONGETES SEQUES ECO ESTOFADES AMB VERDURES FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL (1) kcal 715 prot 33 hc 76 lip 17	SALSITXES A L' ALLET AMB ENCIAM I PASTANAGA RALLADA (12) IOGURT/PA BLANC (1,7) kcal 729,64 prot 26,75 hc 83,67 lip 25,93	
Proposta Sopar	Crema Peix blanc Iogurt	Pasta Carn blanca Fruitai	Verdura Prot vegetal Fruitai	Arròs Carn blanca Fruitai	Llegum Ou Fruitai	
Dinar	9/03/2026 CREMA DE CARABASSA ECO AMB ROSTES DE PA TORRAT (1,9)	10/03/2026 PATATES I BLEDES SALTEJATS AMB SOFREGIT D' ALLS	11/03/2026 CIGRONS ECO SALTEJATS AMB HORTALISSES I CÚRCUMA	12/03/2026 SOPA DE ESCUDELLA AMB COL ECO, ARRÒS I FIDEOS ECO (1,9)	13/03/2026 ARRÒS INTEGRAL XINÈS AMB PÈSOLS, TRUITA I PASTANAGA ECO (3)	6A
	MACARRONS BOLONYESA DE SOJA I SOFREGIT DE VERDURES I FORMATGE RATLLAT (1,6,7) FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC (1) kcal 715,11 prot 25,48 hc 63,02 lip 31	ESTOFAT DE VEDELLA AMB PASTANAGA ECO I PÈSOLS FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL (1) kcal 751,06 prot 26,75 hc 87,98 lip 25,93	TRUITA DE PATATES I Ceba AMB AMANIDA D' ESCAROLA, ENCIAM I OLIVES (3,12) FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC (1) kcal 728,67 prot 33,73 hc 83,07 lip 27,84	ALES DE POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D' ENCIAMS I BLAT DE MORO IOGURT /PA INTEGRAL (1,7) kcal 728,1 prot 34,9 hc 75,3 lip 18,4	GALLINETA AL FORN AMB Ceba I TOMAQUET I AMANIDA D' ENCIAM (4,12) FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC (1) kcal 706,49 prot 27,22 hc 76,22 lip 25,01	
Proposta Sopar	Arròs Carn blanca Fruitai	Llegum Peix blau Fruitai	Pasta Prot vegetal Fruitai	Verdura Ou Fruitai	Crema Carn blanca Iogurt	
Dinar	16/03/2026 MONGETA TENDRA AMB PATATA	17/03/2026 ARRÒS INTEGRAL AMB TOMAQUET	18/03/2026 CREMA DE CARABASSA ECO AMB CROSTONS (1,9)	19/03/2026 SANT JOSEP MACARRONS INTEGRALS AMB TOMAQUET I FORMATGE RATLLAT (1,7)	20/03/2026 LLENTIES ECO GUISADES AMB VERDURETES.	1A
	LLUÇ AL FORN AMB LLIMONA I AMANIDA TRICOLLOR (4,12) FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC (1) kcal 751,06 prot 26,75 hc 87,98 lip 25,93	POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAMS VARIATS, Ceba TENDRE I OLIVES (12) FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL (1) kcal 706,49 prot 27,22 hc 76,22 lip 25,01	CIGRONS ECO ESTOFATS AMB VERDURES FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC (1) kcal 715 prot 33 hc 76 lip 17	HAMBURGUESA DE VEDELLA AL ALLET AMB PATATES FREGIDES CREMA CATALANA / PA INTEGRAL (1) kcal 754,06 prot 20,96 hc 102,39 lip 29,05	TRUITA DE CARBASSÓ ECO I AMANIDA D' ENCIAM I PASTANAGA (3,12) FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC (1) kcal 728,12 prot 26,56 hc 65,16 lip 29	
Proposta Sopar	Llegum Prot vegetal Fruitai	Verdura Peix blau Iogurt	Pasta Carn blanca Fruitai	Crema Peix blanc Fruitai	Arròs Ou Fruitai	
Dinar	23/03/2026 COLIFLOR ECO MB PATATES	24/03/2026 SOPA DE BROU AMB FIDEOS INTEGRALS	25/03/2026 CIGRONS ESTOFATS ECO AMB VERDURES I ESPINACS	26/03/2026 ARRÒS INTEGRAL TRES VERDURES: PASTANAGA, BROQUIL I PEBROT	27/03/2026 DINAR FINAL TRIMESTRE ESPAGUETIS A/BOLONYESA SOJA I SOFREGIT DE VERDURES I FORMATGE RATLLAT(1,6,7) "FAJITAS" DE POLLASTRE CASSOLANES	2A
	BACALLÀ ENFARINAT AMB AMANIDA D' ENCIAM, RUCA I TOMAQUET (1,4,12) FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC (1) kcal 778,64 prot 31,64 hc 95,64 lip 34,95	MANDONGUILLES ECO AMB DAUS DE PASTANAGA I PÈSOLS FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL (1) kcal 729,64 prot 26,75 hc 83,67 lip 25,93	TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I CHERRYS (3,12) FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC (1) kcal 735,35 prot 33,73 hc 82,50 lip 27,84	HAMBURGUESA VEGETAL AMB ENCIAMS, REMOLATXA I PASTANAGA (6,12) FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL (1) kcal 705 prot 24 hc 76 lip 17	IOGURT DE PLÀTAN /PA BLANC (1) kcal 714,06 prot 24,96 hc 66,74 lip 33	
Proposta Sopar	Verdura Carn blanca Fruitai	Pasta Prot vegetal Fruitai	Crema Peix blanc Fruitai	Llegum Ou Fruitai	Arròs Carn blanca Iogurt	

BONES VACANCES!!!!

Dimarts i dijous-pa integral

Iogurt natural per a tothom

Oli d'oliva verge extra/sal iodada

LLEGENDA AL·LÈRGENS

(1) Gluten (2) Crustacis (3) Ous (4) Peix (5) Cacauets (6) Soja (7) Llet i els seus derivats (8) Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, pacanes, nous del Brasil, festucs, macadamies i productes derivats (9) Api (10) Mostassa (11) Llavors de sèsam (12) Anhidrid sulfurós i sulfits en concentracions superiors a 10 mg/kg o 10 mg/l expressat com a SO₂ (13) Tramussos (14) Mol·luscs

SUPERVISORA Montserrat Prat Quiñones

DIETISTA Cristina Echevarría Pérez Num col.legiat CAT001118

* La poma i pera utilitzats en aquests menús serà de Producció Integrada Certificada. I també el tomàquet, col, enciam i bròcoli en funció de la seva disponibilitat.