



MARÇ 2026

ESCOLA
MONTSENY

INTOLERÀNCIES
DIVERSES



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	
5A	Dinar 2/03/2026 ARRÒS AMB VERDURES (s/albergínia, pebrot, mongeta verda) TRUITA FRANCESA AMB ENCIAMS (3) FRUITA DEL TEMPS kcal 715,1 prot 35,14 hc 74,12 lip 22,06	Dinar 3/03/2026 VERDURA AMB PATATA (s/mongeta verda, albergínia ni pebrot) GALL DINDI AMB AMANIDA D'ENCIAMS I OLIVES FRUITA DEL TEMPS kcal 714,06 prot 24,96 hc 66,74 lip 33	Dinar 4/03/2026 ARRÒS NAPOLITANA PEIX FRESC DE MERCAT AMB AMANIDA DE TOMAQUET (4) FRUITA DEL TEMPS kcal 754,06 prot 20,96 hc 102,39 lip 29,05	Dinar 5/03/2026 CREMA DE CARBASSÓ I PASTANAGA (s/crotons) (9) POLLASTRE AMB AMANIDA D'ENCIAMS FRUITA DEL TEMPS kcal 715 prot 33 hc 76 lip 17	Dinar 6/03/2026 COLIFLOR AMB PATATES (s/crotons) (9) GALL DINDI AMB ENCIAM I PASTANAGA RALLADA FRUITA DEL TEMPS kcal 729,64 prot 26,75 hc 83,67 lip 25,93	
	Proposta Sopar Crema Peix blau Fruita	Proposta Sopar Arròs Ou Fruita	Proposta Sopar Verdura Carn blanca Fruita	Proposta Sopar Arròs Peix blanc Fruita	Proposta Sopar Sopa de verdures Ou Fruita	
6A	Dinar 9/03/2026 CREMA DE CARABASSA (s/crotons) (9) GALL DINDI AMB ENCIAM FRUITA DEL TEMPS kcal 715,11 prot 25,48 hc 63,02 lip 31	Dinar 10/03/2026 PATATES I BLEDES SALTEJATS AMB SOFREGIT D'ALLS ESTOFAT DE VEDELLA AMB PASTANAGA (s/pèsols ni pebrot) FRUITA DEL TEMPS kcal 751,06 prot 26,75 hc 87,98 lip 25,93	Dinar 11/03/2026 VERDURA AMB PATATA (s/mongeta verda, albergínia ni pebrot) TRUITA DE PATATES I CEBA AMB AMANIDA D'ESCAROLA, ENCIAM I OLIVES (3) FRUITA DEL TEMPS kcal 728,67 prot 33,73 hc 83,07 lip 27,84	Dinar 12/03/2026 SOPA DE ESCUDELLA AMB COL, ARRÒS (s/pasta) (9) POLLASTRE AMB AMANIDA D'ENCIAMS FRUITA DEL TEMPS kcal 728,1 prot 34,9 hc 75,3 lip 18,4	Dinar 13/03/2026 ARRÒS INTEGRAL XINÈS AMB TRUITA I PASTANAGA (sense pèsols) (3) GALLINETA AL FORN AMB CEBA I TOMAQUET I AMANIDA D'ENCIAM (4) FRUITA DEL TEMPS kcal 706,49 prot 27,22 hc 76,22 lip 25,01	
	Proposta Sopar Arròs Ou Fruita	Proposta Sopar Arròs Peix blau Fruita	Proposta Sopar Crema Carn blanca Fruita	Proposta Sopar Verdura Peix blanc Fruita	Proposta Sopar Crema Ou Fruita	
1A	Dinar 16/03/2026 VERDURA AMB PATATA (s/mongeta verda, albergínia ni pebrot) LLUÇ AL FORN AMB LLIMONA I AMANIDA TRICOLLOR (s/blat de moro, pebrot) (4) FRUITA DEL TEMPS kcal 751,06 prot 26,75 hc 87,98 lip 25,93	Dinar 17/03/2026 ARRÒS AMB TOMAQUET POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAMS VARIATS, CEBA TENDRE I OLIVES FRUITA DEL TEMPS kcal 706,49 prot 27,22 hc 76,22 lip 25,01	Dinar 18/03/2026 CREMA DE CARABASSA (s/crotons) (9) GALL DINDI AMB AMANIDA D'ENCIAMS FRUITA DEL TEMPS kcal 715 prot 33 hc 76 lip 17	Dinar 19/03/2026 SANT JOSEP ARRÒS AMB TOMAQUET POLLASTRE AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS kcal 754,06 prot 20,96 hc 102,39 lip 29,05	Dinar 20/03/2026 VERDURA AMB PATATA (s/mongeta verda, albergínia ni pebrot) TRUITA DE CARBASSÓ I AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA (3) FRUITA DEL TEMPS kcal 728,12 prot 26,56 hc 65,16 lip 29	
	Proposta Sopar Arròs Carn blanca Fruita	Proposta Sopar Verdura Peix blau Fruita	Proposta Sopar Arròs Ou Fruita	Proposta Sopar Crema Peix blanc Fruita	Proposta Sopar Arròs Ou Fruita	
2A	Dinar 23/03/2026 COLIFLOR AMB PATATES BACALLÀ AMB AMANIDA D'ENCIAM, RUCA I TOMAQUET (4) FRUITA DEL TEMPS kcal 778,64 prot 31,64 hc 95,64 lip 34,95	Dinar 24/03/2026 SOPA DE VERDURES AMB ARRÒS (s/albergínia, pebrot ni mongeta)(9) MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB DAUS DE PASTANAGA (s/pèsols ni pebrot) FRUITA DEL TEMPS kcal 729,64 prot 26,75 hc 83,67 lip 25,93	Dinar 25/03/2026 VERDURA AMB PATATA (s/mongeta verda, albergínia ni pebrot) TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I CHERRYS (3) FRUITA DEL TEMPS kcal 735,35 prot 33,73 hc 82,50 lip 27,84	Dinar 26/03/2026 ARRÒS INTEGRAL TRES VERDURES: PASTANAGA, BROQUIL (s/pebrot) POLLASTRE AMB ENCIAMS, REMOLATXA I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS kcal 705 prot 24 hc 76 lip 17	Dinar 27/03/2026 DINAR FINAL TRIMESTRE CREMA DE PORROS (sense llegum ni lacti) (9) GALL DINDI AMB ENCIAM FRUITA DEL TEMPS kcal 714,06 prot 24,96 hc 66,74 lip 33	
	Proposta Sopar Verdura Carn blanca Fruita	Proposta Sopar Arròs Ou Fruita	Proposta Sopar Crema Peix blanc Fruita	Proposta Sopar Verdura Ou Fruita	Proposta Sopar Arròs Carn blanca Fruita	

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, macadàmies 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.