



MARÇ 2026

ESCOLA
MONTSENY

NO FRUCTOSA



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	
	2/03/2026 ARRÒS AMB XAMPINYONS	3/03/2026 LLENTIES AMB ESPINACS	4/03/2026 ESPAGUETIS INTEGRALS AMB OLI I ORENGA (1)	5/03/2026 CREMA DE CARBASSÓ	6/03/2026 COLIFLOR AMB PATATES	5A
Dinar	TRUITA FRANCESA AMB ENCIAMS (3) GELATINA/PA BLANC (1) kcal 715,1 prot 35,14 hc 74,12 lip 22,06	NUGGETS DE BROCOLI AMB ENCIAM (1,3,7) PLÀTAN/PA BLANC (1) kcal 714,06 prot 24,96 hc 66,74 lip 33	PEIX FRESC DE MERCAT AMB ENCIAM (4) GELATINA/PA BLANC (1) kcal 754,06 prot 20,96 hc 102,39 lip 29,05	MONGETES SEQUES AMB ESPINACS PLÀTAN/PA BLANC (1) kcal 715 prot 33 hc 76 lip 17	SALSITXES AMB ENCIAM IOGURT/PA BLANC (1,7) kcal 729,64 prot 26,75 hc 83,67 lip 25,93	
Proposta Sopar	Crema de verdura apta Peix blanc Iogurt	Pasta Carn blanca Plàtan	Verdura apta Prot vegetal Iogurt	Arròs Carn blanca Plàtan	Llegum Ou Plàtan	
	9/03/2026 CREMA DE CARBASSÓ	10/03/2026 PATATES I ESPINACS	11/03/2026 CIGRONS AMB CARBASSÓ	12/03/2026 PASTA AMB OLI I ORENGA (1)	13/03/2026 ARRÒS AMB XAMPINYONS	6A
Dinar	MACARRONS AMB POLLASTRE TROSSEJAT (1) PLÀTAN/PA BLANC (1) kcal 715,11 prot 25,48 hc 63,02 lip 31	ESTOFAT DE VEDELLA AMB PATATA (apta) GELATINA/PA BLANC (1) kcal 751,06 prot 26,75 hc 87,98 lip 25,93	TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM (3) PLÀTAN/PA BLANC (1) kcal 728,67 prot 33,73 hc 83,07 lip 27,84	LLENTIES AMB ESPINACS IOGURT /PA BLANC (1,7) kcal 728,1 prot 34,9 hc 75,3 lip 18,4	GALLINETA AL FORN AMB ENCIAM (4) GELATINA/PA BLANC (1) kcal 706,49 prot 27,22 hc 76,22 lip 25,01	
Proposta Sopar	Arròs Carn blanca Plàtan	Llegum Peix blau Iogurt	Pasta Prot vegetal Plàtan	Verdura apta Ou Plàtan	Crema de verdura apta Carn blanca Iogurt	
	16/03/2026 COL AMB PATATA	17/03/2026 ARRÒS AMB XAMPINYONS	18/03/2026 CREMA DE CARBASSÓ	19/03/2026 SANT JOSEP MACARRONS INTEGRALS AMB OLI I ORENGA (1)	20/03/2026 LLENTIES AMB ESPINACS	1A
Dinar	LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM (4) GELATINA/PA BLANC (1) kcal 751,06 prot 26,75 hc 87,98 lip 25,93	POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAMS PLÀTAN/PA BLANC (1) kcal 706,49 prot 27,22 hc 76,22 lip 25,01	MONGETES AMB ESPINACS GELATINA/PA BLANC (1) kcal 715 prot 33 hc 76 lip 17	HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB ENCIAM IOGURT /PA BLANC (1,7) kcal 754,06 prot 20,96 hc 102,39 lip 29,05	TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM (3) PLÀTAN/PA BLANC (1) kcal 728,12 prot 26,56 hc 65,16 lip 29	
Proposta Sopar	Llegum Prot vegetal Plàtan	Verdura apta Peix blau Iogurt	Pasta Carn blanca Plàtan	Crema de verdura apta Peix blanc Iogurt	Arròs Ou Plàtan	
	23/03/2026 COLIFLOR AMB PATATES	24/03/2026 PASTA AMB OLI I ORENGA (1)	25/03/2026 CIGRONS AMB ESPINACS	26/03/2026 ARRÒS AMB BRÒQUIL	27/03/2026 DINAR FINAL TRIMESTRE CREMA DE CIGRONS	2A
Dinar	BACALLÀ ENFARINAT AMB ENCIAM (1,4) IOGURT/PA BLANC (1,7) kcal 778,64 prot 31,64 hc 95,64 lip 34,95	MANDONGUILES VEDELLA AMB DAUS DE PATATA (apta) PLÀTAN/PA BLANC (1) kcal 729,64 prot 26,75 hc 83,67 lip 25,93	TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM (3) GELATINA/PA BLANC (1) kcal 735,35 prot 33,73 hc 82,50 lip 27,84	HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB ENCIAM PLÀTAN/PA BLANC (1) kcal 705 prot 24 hc 76 lip 17	ESPAGUETIS AMB POLLASTRE TROSSEJAT (1) IOGURT/PA BLANC (1,7) kcal 714,06 prot 24,96 hc 66,74 lip 33	
Proposta Sopar	Verdura apta Carn blanca Plàtan	Pasta Prot vegetal Plàtan	Crema de verdura apta Peix blanc Iogurt	Llegum Ou Plàtan	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, 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 brècoli en funció de la seva disponibilitat.