



MARÇ 2026

ESCOLA
MONTSENY

NO GLUTEN



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

BONES VACANCES!!!!

Pa sense gluten

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.