



MARÇ 2026

ESCOLA
MONTSENY

NO OU



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	
5A	2/03/2026 ARRÒS AMB VERDURES Dinar PEIX AMB ENCIAMS I BROTS DE SOJA FRESCOS (4,6,12) FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC (1) kcal 715,1 prot 35,14 hc 74,12 lip 22,06 Proposta Sopar Crema Carn blanca Iogurt	3/03/2026 LLENTIES ECO GUISADES AMB VERDURETES. POLLASTRE AMB AMANIDA D' ENCIAMS I OLIVES (12) FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL (1) kcal 714,06 prot 24,96 hc 66,74 lip 33 Proposta Sopar Pasta Peix blanc Fruita	4/03/2026 ESPAGUETIS INTEGRALS A LA CARBONARA (s/ou) (1,7) 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 Proposta Sopar Verdura Prot vegetal Fruita	5/03/2026 CREMA DE CARBASSÓ I PASTANAGA ECO (9) MONGETES SEQUES ECO ESTOFADES AMB VERDURES FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL (1) kcal 715 prot 33 hc 76 lip 17 Proposta Sopar Arròs Carn blanca Fruita	6/03/2026 COLIFLOR ECO AMB PATATES 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 Llegum Peix blau Fruita	
6A	9/03/2026 CREMA DE CARABASSA ECO AMB ROSTES DE PA TORRAT (1,9) Dinar MACARRONS BOLONYESA DE SOJA I SOFREGIT DE VERDURES (1,6) FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC (1) kcal 715,11 prot 25,48 hc 63,02 lip 31 Proposta Sopar Arròs Carn blanca Fruita	10/03/2026 PATATES I BLEDES SALTEJATS AMB SOFREGIT D' ALLS ESTOFAT DE VEDELLA AMB PASTANAGA I PÈSOLS FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL (1) kcal 751,06 prot 26,75 hc 87,98 lip 25,93 Proposta Sopar Llegum Peix blanc Fruita	11/03/2026 CIGRONS SALTEJATS ECO AMB HORTALISSES I CÚRCUMA POLLASTRE AMB AMANIDA D' ESCAROLA, ENCIAM I OLIVES (12) FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC (1) kcal 728,67 prot 33,73 hc 83,07 lip 27,84 Proposta Sopar Pasta Prot vegetal Fruita	12/03/2026 SOPA DE ESCUDELLA AMB COL ECO, ARRÒS I FIDEOS (1,9) ALES DE POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D' ENCIAMS I BLAT DE MORO I OGURT /PA INTEGRAL (1,7) kcal 728,1 prot 34,9 hc 75,3 lip 18,4 Proposta Sopar Verdura Peix blau Fruita	13/03/2026 ARRÒS INTEGRAL XINÈS AMB PÈSOLS I PASTANAGA (s/ou) 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 Crema Carn blanca Iogurt	
1A	16/03/2026 MONGETA TENDRA AMB PATATA Dinar 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 Proposta Sopar Llegum Carn blanca Fruita	17/03/2026 ARRÒS INTEGRAL AMB TOMAQUET 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 Proposta Sopar Verdura Peix blau Iogurt	18/03/2026 CREMA DE CARABASSA ECO AMB CROSTONS (1,9) CIGRONS ESTOFATS ECO AMB VERDURES FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC (1) kcal 715 prot 33 hc 76 lip 17 Proposta Sopar Pasta Carn blanca Fruita	19/03/2026 SANT JOSEP MACARRONS INTEGRALS AMB TOMAQUET (1) HAMBURGUESA DE VEDELLA AL ALLET AMB PATATES FREGIDES I OGURT / PA INTEGRAL (1,7) kcal 754,06 prot 20,96 hc 102,39 lip 29,05 Proposta Sopar Crema Prot vegetal Fruita	20/03/2026 LLENTIES GUISADES ECO AMB VERDURETES. PEIX AMB AMANIDA D' ENCIAM I PASTANAGA (4,12) FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC (1) kcal 728,12 prot 26,56 hc 65,16 lip 29 Proposta Sopar Arròs Peix blanc Fruita	
2A	23/03/2026 COLIFLOR ECO AMB PATATES Dinar 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 Proposta Sopar Verdura Carn blanca Fruita	24/03/2026 SOPA DE BROU AMB FIDEOS INTEGRALS 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 Proposta Sopar Pasta Prot vegetal Fruita	25/03/2026 CIGRONS ESTOFATS ECO AMB VERDURES I ESPINACS POLLASTRE AMB ENCIAM I CHERRYS (12) FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC (1) kcal 735,35 prot 33,73 hc 82,50 lip 27,84 Proposta Sopar Crema Peix blanc Fruita	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 INTEGRAL (1) kcal 705 prot 24 hc 76 lip 17 Proposta Sopar Llegum Carn blanca Fruita	27/03/2026 DINAR FINAL TRIMESTRE ESPAGUETIS A/BOLONYESA SOJA I SOFREGIT DE VERDURES (1,6) "FAJITAS" DE POLLASTRE CASSOLANES sense ou I OGURT DE PLÀTAN /PA BLANC (1) kcal 714,06 prot 24,96 hc 66,74 lip 33 Proposta Sopar Arròs Peix blau 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, fustecs, 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.