



MARÇ 2026

ESCOLA
MONTSENY

VEGÀ



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	
5A	Dinar 2/03/2026 ARRÒS AMB VERDURES FALAFEL DE CIGRONS AMB ENCIAMS I BROT DE SOJA FRESCOS (6,12) FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC (1) kcal 715,1 prot 35,14 hc 74,12 lip 22,06 Proposta Sopar Crema Prot vegetal Iogurt de soja	Dinar 3/03/2026 VERDURA AMB PATATA LLENTIES GUISADES AMB VERDURETES. FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL (1) kcal 714,06 prot 24,96 hc 66,74 lip 33 Proposta Sopar Pasta Prot vegetal Fruita	Dinar 4/03/2026 ESPAGUETIS INTEGRALS NAPOLITANA (s/formatge) (1) SEITÀ A L'ALLET AMB AMANIDA DE TOMAQUET (1,6,12) FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC (1) kcal 754,06 prot 20,96 hc 102,39 lip 29,05 Proposta Sopar Verdura Llegum Fruita	Dinar 5/03/2026 CREMA DE CARBASSÓ I PASTANAGA (s/llet ni derivats) (9) MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB VERDURES FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL (1) kcal 715 prot 33 hc 76 lip 17 Proposta Sopar Arròs Prot vegetal Fruita	Dinar 6/03/2026 COLIFLOR AMB PATATES TOFU AMB LLIMONA AMB ENCIAM I PASTANAGA RALLADA (6,12) IOGURT DE SOJA/PA BLANC (1,6) kcal 729,64 prot 26,75 hc 83,67 lip 25,93 Proposta Sopar Pasta Llegum Fruita	
6A	Dinar 9/03/2026 CREMA DE CARABASSA AMB ROSTES DE PA TORRAT (s/llet ni derivats) (1,9) MACARRONS BOLONYESA DE SOJA I SOFREGIT DE VERDURES (s/formatge) (1,6) FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC (1) kcal 715,11 prot 25,48 hc 63,02 lip 31 Proposta Sopar Arròs Llegum Fruita	Dinar 10/03/2026 PATATES I BLEDES SALTEJATS AMB SOFREGIT D'ALLS HEURA AMB ENCIAMS (6,12) FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL (1) kcal 751,06 prot 26,75 hc 87,98 lip 25,93 Proposta Sopar Cus cus Llegum Fruita	Dinar 11/03/2026 VERDURA AMB PATATA CIGRONS SALTEJATS AMB HORTALISSES I CÚRCUMA FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC (1) kcal 728,67 prot 33,73 hc 83,07 lip 27,84 Proposta Sopar Pasta Prot vegetal Fruita	Dinar 12/03/2026 SOPA VEGETAL AMB COL, ARRÒS I FIDEOS (1,9) LLENTIES ESTOFADES AMB SOFREGIT DE VERDURES IOGURT DE SOJA/PA INTEGRAL (1,6) kcal 728,1 prot 34,9 hc 75,3 lip 18,4 Proposta Sopar Verdura Prot vegetal Fruita	Dinar 13/03/2026 ARRÒS INTEGRAL XINÈS AMB PÈSOLS I PASTANAGA (s/fruïta) HAMBURGUESA VEGETAL AMB CEBA I TOMAQUET I AMANIDA D'ENCIAM (6,12) FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC (1) kcal 706,49 prot 27,22 hc 76,22 lip 25,01 Proposta Sopar Crema Llegum Iogurt de soja	
1A	Dinar 16/03/2026 MONGETA TENDRA AMB PATATA TOFU AMB LLIMONA I AMANIDA TRICOLLOR (6,12) FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC (1) kcal 751,06 prot 26,75 hc 87,98 lip 25,93 Proposta Sopar Cus cus Llegum Fruita	Dinar 17/03/2026 ARRÒS AMB TOMAQUET CIGRONS SALTATS AMB VERDURETES FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL (1) kcal 706,49 prot 27,22 hc 76,22 lip 25,01 Proposta Sopar Verdura Prot vegetal Iogurt de soja	Dinar 18/03/2026 CREMA DE CARABASSA AMB CROSTONS (s/llet ni derivats) (1,9) MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB VERDURES FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC (1) kcal 715 prot 33 hc 76 lip 17 Proposta Sopar Pasta Prot vegetal Fruita	Dinar 19/03/2026 SANT JOSEP MACARRONS INTEGRALS AMB TOMAQUET(s/formatge) (1) HAMBURGUESA VEGETAL AL ALLET AMB ENCIAM I OLIVES (6,12) IOGURT DE SOJA / PA BLANC (1) kcal 754,06 prot 20,96 hc 102,39 lip 29,05 Proposta Sopar Crema Llegum Fruita	Dinar 20/03/2026 LLENTIES GUISADES AMB VERDURETES. SEITÀ A L'ALLET I AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA (1,6,12) FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC (1) kcal 728,12 prot 26,56 hc 65,16 lip 29 Proposta Sopar Arròs Llegum Fruita	
2A	Dinar 23/03/2026 COLIFLOR ECO AMB PATATES HEURA AMB AMANIDA D'ENCIAM, RUCA I TOMAQUET (6,12) IOGURT DE SOJA/PA BLANC (1,6) kcal 778,64 prot 31,64 hc 95,64 lip 34,95 Proposta Sopar Verdura Llegum Fruita	Dinar 24/03/2026 SOPA DE BROU DE VERDURES AMB ESTRELLETES (VEGETAL) (1,6) LLENTIES AMB ARRÒS FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL (1) kcal 729,64 prot 26,75 hc 83,67 lip 25,93 Proposta Sopar Pasta Prot vegetal Fruita	Dinar 25/03/2026 VERDURA ECO AMB PATATA CIGRONS ESTOFADES AMB VERDURES I ESPINACS FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC (1) kcal 735,35 prot 33,73 hc 82,50 lip 27,84 Proposta Sopar Crema Prot vegetal Fruita	Dinar 26/03/2026 ARRÒS INTEGRAL TRES VERDURES: PASTANAGA, BROQUIL I PEBROT HAMBURGUESA VEGETAL AMB ENCIAMS, REMOLATXA I PASTANAGA (6,12) FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL (1) kcal 705 prot 24 hc 76 lip 17 Proposta Sopar Verdura Llegum Fruita	Dinar 27/03/2026 DINAR FINAL TRIMESTRE CREMA DE LLEGUMS I PORROS (s/llet ni derivats) (6) ESPAGUETIS A/BOLONYESA SOJA I SOFREGIT DE VERDURES (1,6) IOGURT DE SOJA / PA BLANC (1) kcal 714,06 prot 24,96 hc 66,74 lip 33 Proposta Sopar Arròs Prot vegetal Iogurt de soja	

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) Fruïta 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.